OLAH TUBUH 1

Oleh: Dra. Nunik Widiasih, M.Sn.

OLAH TUBUH 1

Untuk
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
Kelas XI semester I

Oleh: Dra. Nunik Widiasih, M.Sn.

OLAH TUBUH 1

Untuk
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
Kelas XI semester I

Oleh: Dra. Nunik Widiasih, M.Sn.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan kekuatan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dapat menyelesaikan penulisan modul dengan baik.

Modul ini merupakan bahan acuan dalam kegiatan belajar mengajar peserta didik pada Sekolah Menengah Kejuruan bidang Seni dan Budaya (SMK-SB). Modul ini akan digunakan peserta didik SMK-SB sebagai pegangan dalam proses belajar mengajar sesuai kompetensi. Modul disusun berdasarkan kurikulum 2013 dengan tujuan agar peserta didik dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan di bidang Seni dan Budaya melalui pembelajaran secara mandiri.

Proses pembelajaran modul ini menggunakan ilmu pengetahuan sebagai penggerak pembelajaran, dan menuntun peserta didik untuk mencari tahu bukan diberitahu. Pada proses pembelajaran menekankan kemampuan berbahasa sebagai alat komunikasi, pembawa pengetahuan, berpikir logis, sistematis, kreatif, mengukur tingkat berpikir peserta didik, dan memungkinkan peserta didik untuk belajar yang relevan sesuai kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD) pada program studi keahlian terkait. Disamping itu, melalui pembelajaran pada modul ini, kemampuan peserta didik SMK-SB dapat diukur melalui penyelesaian tugas, latihan, dan evaluasi.

Modul ini diharapkan dapat dijadikan pegangan bagi peserta didik SMK-SB dalam meningkatkan kompetensi keahlian.

Jakarta, Desember 2013

Direktur Pembinaan SMK

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

GLOSARIUM

Energi : 1. Daya (Kekuatan) yang dapat digunakan untuk melakukan proses kegiatan, misalnya dapat merupakan bagian suatu bahan atau terikat pada bahan (seperti sinar matahari)

2. Tenaga Fisik : Jasmani, Badan

Gerak : 1. Peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali.

2. Dorongan (batin, perasaan, dan sebagainya)

Bergerak : Berpindah dari tempat atau kedudukan

Menggerakkan : Menjadikan bergerak

Gerakan : Perbuatan

CO2 : Karbondioksida, yang tidak diperlukan oleh tubuh dikeluarkan atau dibuang dengan melalui cara bernafas.

Horisontal : Desain gerak yang mengarah ke kanan dan ke kiri secara bersamaan

Intensitas : Keadaan (tingkatan, ukuran), intensnya (kuat, hebatnya)

Kreativitas : Kreativitas adalah proses yang dicapai melalui latihan, berekspresi, berpikir dan berimajinasi, sehingga menghasilkan banyak kemungkinan untuk terciptanya karya baru.

Konsentrasi : Pemusatan perhatian atau pikiran dalam diri seutuhnya

Kuat : Banyak tenaganya (gayanya, dayanya)

Malang Kerik : Kedua tangan masing-masing diletakkan di pinggang, dengan posisi ibu jari dibelakang

Musik Eksternal : Musik iringan tari yang diperoleh dari luar penari.

Misalnya : iringan music pentatonic, diatonic baik yang langsung maupun dalam bentuk audio.

Musik Internal : Musik iringan yang dihasilkan penarinya. Misalnya tepukan, hentakan kaki, tari saman dan lain-lain.

Nylekenthing : SIkap Gerak tari jawa yaitu : jari kaki mengarah ke atas

O2 : Adalah Oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan cara menghirup udara.

Otot : Urat yang keras

Jaringan kenyal dalam tubuh manusia dan hewan yang fungsinya untuk menggerakkan anggota tubuh

Sedeku : Mengaitkan kedua tangan sehingga kedua tangan sejajar

Tari : Gerakan badan, tangan, dan sebagainya yang berirama dan biasanya diiringi bunyian (musik, gamelan, dan sebagainya)

Trecet : Gerak kaki dengan posisi kaki membuka, tumit sedikit diangkat, sehingga telapak depan sebagai tumpuan, dan bergerak sedikit terseser

Vertikal : Desain gerak yang anggota tubuhnya mengarah ke atas

DESKRIPSI MODUL

Modul adalah buku tentang kegiatan belajar dalam satu semester tertentu yang digunakan untuk melakukan proses kegiatan belajar oleh siswa, dengan tujuan untuk mempermudah dalam pembelajaran dan terjadinya komunikasi yang baik antara guru dan siswa

Modul adalah media, artinya suatu alat pembelajaran mandiri, yang di dalamnya mencangkup tentang materi pembelajaran. Tujuan awal dan akhir, deskripsi tentang materi, gambar bentuk yang memudahkan untuk dipelajari secara mandiri, cara mengevaluasi yang dirangkum secara sederhana sehingga memudahkan siswa dalam menyerap materi.

Modul memiliki kekuatan dan mudah menyesuaikan dengan perkembangan teknologi dan tuntutan zaman. Karena melalui teknologi dan pengetahuan, modul lebih cepat diserap dan dikelola secara mandiri. Selanjutnya sebagai alat pembelajaran, modul lebih cepat diserap dan dikelola secara mandiri. Selanjutnya sebagai alat pembelajaran, modul sangat praktis dan sangat mudah dipelajari. Walaupun demikian dalam belajar melalui modul, guru ataupun orang lain tetap saja dibutuhkan tetapi dalam porsi yang terbatas.

Dalam kegiatan pembelajaran Olah Tubuh, standar kompetensi yang harus dicapai siswa adalah melaksanakan olah tubuh, artinya bahwa siswa tersebut mampu melakukan materi olah tubuh agar dapat mencapai stamina tubuh yang baik, memiliki ketahanan tubuh yang baik, memiliki tubuh lentur, memiliki keseimbangan tubuh serta memiliki kekuatan maksimal. Tentu saja dengan kriteria yang diberikan, siswa memahami arti pentingnya olah tubuh dan mau melaksanakan dengan serius. Selanjutnya tubuh siap menerima segala bentuk gerak.

Selanjutnya, dalam modul ini akan disampaikan mengenai penjelasan pembelajaran olah tubuh. Di dalamnya memuat :

1. Silabus yang memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, materi pokok, pegalaman belajar, jumlah jam, karakter bangsa, sumber atau alat dan penilaian
2. Analisis program semester yang terdiri atas pokok bahasan, jumlah jam dan waktu pelaksanaan minggu efektif
3. Rencana pelaksanaan pembelajaran yang terdiri dari tujuan pembelajaran, indikator, materi pokok pembelajaran, metode atau pendekatan, langkah-

langkah kegiatan pembelajaran yang terdiri dari pendahuluan kegiatan ini, alat dan sumber pembelajaran dan penilaian

Setelah mempelajari modul ini diharapkan siswa dapat memahami dan melaksanakan olah tubuh, khususnya tentang ketahanan tubuh, serta dapat mengembangkannya secara kreatif dan inovatif.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam mempelajari modul ini dengan menggunakan model siswa aktif, dengan metode demonstratif, diskusi untuk memecahkan masalah, pemberian tugas baik secara individu maupun kelompok. Untuk hal tersebut, guru harus dapat merancang sebaik-baiknya tentang proses pembelajaran agar siswa dapat menemukan teknik dan metode tentang materi olah tubuh, khususnya ketahanan tubuh.

A. Prasyarat

1. Olah Tubuh tidak dilakukan dengan keterpaksaan.
2. Sebaiknya makan dan minum dilakukan 15 menit sebelum olah tubuh dimulai.
3. Tubuh dalam keadaan siap melakukan olah tubuh, oleh karena itu disarankan untuk tidak tidur terlalu malam.
4. Menggunakan pakaian latihan setiap melakukan gerakan, misalnya berkaos dan memakai celana lentur yang ketat atau pakaian praktik olah tubuh yang memadai.
5. Bagi perempuan menggunakan perhiasan secukupnya.
6. Mengikuti dan melaksanakan dengan baik saran yang diberikan.
7. Tempat dan ruang yang memadai yaitu di studio atau tempat terbuka untuk praktik olah tubuh.
8. Dapat bekerjasama dan mau bekerja dengan sunguh-sungguh.

B. Tujuan Penggunaan Modul

1. Tujuan Awal
   a. Tujuan pembelajaran dapat dicapai secara praktis dan sederhana.
   b. Membantu siswa memahami materi dalam menyerap materi pelajaran.
   c. Membantu siswa sebanyak-banyaknya dalam memahami materi pembelajaran yang telah diberikan melalui tatap muka atau bimbingan atau tanpa bimbingan.

d. Dengan bantuan modul, siswa dapat menguasai materi secara detil, karena modul memuat gambar-gambar materi yang benar, sehingga dapat berulang-ulang menjajagi proses penyesuaian materi
e. Siswa dapat sebanyak mungkin menghayati dan melakukan kegiatan sendiri baik dalam bimbingan maupun model.
f. Memberikan pengajaran secara mandiri dan memberikan kesempatan siswa mencapai tujuan yang diinginkan atau sesuai dengan kemampuannya.

2. Tujuan Akhir
   a. Memberikan dorongan agar lebih serius dalam belajar olah tubuh.
   b. Memahami bahwa olah tubuh khususnya materi ketahanan tubuh dapat dipelajari secara mandiri.
   c. Siswa dapat melakukan gerak dengan benar sesuai materi yang terlihat pada gambar.
   d. Siswa dapat belajar mengkoordinasikan gerak secara mandiri, gerak-gerak dalam ketahanan.
   e. Siswa dapat belajar pemanasan, ketahanan, dan pendinginan melalui pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal;
   f. Siswa dapat melakukan gerak pemanasan, ketahanan dan pendinginan dengan baik dan benar.

CARA PENGGUNAAN MODUL

Untuk menggunakan Modul Olah Tubuh Tari 1 ini perlu diperhatikan:

1. Kompetensi Inti dan Kompetensi dasar yang ada di dalam kurikulum
2. Materi dan sub-sub materi pembelajaran yang tertuang di dalam silabus
3. Langkah-langkah pembelajaran atau kegiatan belajar selaras model saintifik

Langkah-langkah penggunaan modul:

1. Perhatikan dan pahami peta modul dan daftar isi sebagai petunjuk sebaran materi bahasan
2. Modul dapat dibaca secara keseluruhan dari awal sampai akhir tetapi juga bisa dibaca sesuai dengan pokok bahasannya
3. Modul dipelajari sesuai dengan proses dan langkah pembelajarannya di kelas
4. Bacalah dengan baik dan teliti materi tulis dan gambar yang ada di dalamnya.
5. Tandailah bagian yang dianggap penting dalam pembelajaran dengan menyelipkan pembatas buku. Jangan menulis atau mencoret-coret modul
6. Kerjakan latihan-latihan yang ada dalam unit pembelajaran

Tulislah tanggapan atau refleksi setiap selesai mempelajari satu unit.

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)/MADRASAH ALIYAH KEJURUAN (MAK)

BIDANG KEAHLIAN : SENI PERTUNJUKAN
PROGRAM KEAHLIAN : SENI TARI
MATA PELAJARAN : OLAH TUBUH

KELAS: X

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.1 Meyakini anugerah Tuhan pada pembelajaran Olah Tubuh sebagai amanat untuk kemaslahatan umat manusia.
2. Menghayati perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.	2.1 Menghayati sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, responsif, dan aktif dalam proses pembelajaran Olah Tubuh. 2.2 Menghayati pentingnya gotong royong, kerjasama, dan cinta damai sebagai hasil pembelajaran Olah Tubuh. 2.3 Menghayati pentingnya rasa peduli terhadap keberadaan dan perkembangan Olah Tubuh. 2.4 Memahami pentingnya Olah Tubuh dalam pelaksanaan ritual sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami , menganalisis serta menerapkan pengetahuan faktual, dan konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan	3.1. Memahami gerak pemanasan pada tubuh 3.2. Memahami gerak pendinginan pada tubuh 3.3. Memahami gerak ketahanan tubuh 3.4. Memahami gerak kelenturan tubuh 3.5. Memahami gerak keseimbangan tubuh

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah	
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.	4.1 Melakukan gerak pemanasan pada tubuh 4.2 Melakukan gerak pendinginan pada tubuh 4.3 Melakukan gerak ketahanan tubuh 4.4 Melakukan gerak kelenturan tubuh 4.5 Melakukan gerak keseimbangan tubuh

UNIT PEMBELAJARAN

A. LATAR BELAKANG

Tari adalah ekspresi jiwa manusia yang paling mendasar, sebagai bentuk nyatanya adalah ketika lahir, manusia mengekspresikan emosinya dengan tangisan dan gerakan, selanjutnya media tari adalah tubuh. Oleh karena itu, tubuh menjadi bagian yang penting bagi seorang penari. Penari yang sempurna adalah penari yang memiliki tubuh yang ideal. Artinya memiliki berat badan dan tinggi yang normal, lincah, gemulai tetapi tetap menunjukkan kekuatan, kekokohan, kelenturan. Kondisi fisik penari yang ideal sangat menentukan ketrampilan, kemampuan dalam menyampaikan maksud dan tujuan tari tersebut. Untuk itu, dibutuhkan kesadaran dalam mengolah tubuh atau melatih tubuh secara sempurna. Kesadaran tersebut diikuti dengan keikhlasan, pengorbanan baik waktu, tenaga maupun pikiran

Dunia pendidikan seni tari, mata pelajaran olah tubuh telah disejajarkan dengan mata pelajaran praktik lainnnya, karena olah tubuh memberikan kontribusi bagi tubuh untuk mendukung aktifitas menari. Olah tubuh menjadi bagian yang penting untuk dipelajari secara serius. Tubuh sebagai alat gerak tari harus dipersiapkan sedemikian rupa agar dapat melaksanakan kemungkinan gerak. Unsur kekuatan seperti otot-otot, semua persendian serta ruas tulang belakang atau leher dan segmen-segmennya harus dipersiapkan sebaik mungkin guna mewadahi keinginan menjelajahi gerak seluas-luasnya dan sebebas-bebasnya (Supriyanto, Mathias ; 1992 ; 2)

B. TUJUAN

1. Memiliki pengetahuan tentang olah tubuh.
2. Memiliki sikap percaya diri.
3. Mampu mengembangkan diri.
4. Membangun sikap mental dan jiwa yang matang.

5. Memberikan wawasan tentang pentingnya melakukan gerakan sesuai dengan tahapan atau aturan dalam olah tubuh.
6. Menanamkan pengertian tentang kesehatan tubuh.
7. Melatih konsentrasi.
8. Meningkatkan kekuatan tubuh.
9. Meningkatkan keluwesan tubuh..
10. Memperbaiki penampilan fisik maupun jiwanya.
11. Melatih dan meningkatkan kesadaran dan kesabaran.
12. Meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan.

C. FUNGSI

1. Membantu memperkuat otot-otot tubuh, sehingga mantap ketika melakukan gerakan.
2. Memperkuat daya tahan tubuh.
3. Meningkatkan stamina tubuh.
4. Menguatkan persendian anggota badan.
5. Membantu mematut gerakan tubuh
6. Meningkatkan ketrampilan gerak.
7. Membantu memberikan jiwa penari agar tidak kosong p.pp
8. Membantu mengenal irama baik dalam tempo cepat, lambat atau sedang dan mengenal birama dalam hitungan tertentu. Misalnya gerak dalam birama 2/4, 3/4 maupun 4/4.
9. Membantu mengenal ruang, baik ruang gerak maupun ruang pentas.
10. Meningkatkan kemampuan kreasi.
11. Mampu mengkoordinasikan gerak secara logis.

D. OLAH TUBUH

1. Pengertian Olah Tubuh

Body Movement dan spiritual merupakan sebuah program latihan untuk meningkatkan kemampuan, keseimbangan dan kesehatan fisik, mental dan spiritual. *Body Movement* dan spiritual bersumber dari ilmu gerak (olahraga, yoga, *modern ritmic dance*, *gymnastic, capoeira, body contact, parkour, free style,* dll) dan pernafasan (Putut Budi Santosa, sebuat tulisan singkat)

Pengertian pengolahan tubuh bagi seorang penari atau sering disebut dengan olah tubuh adalah suatu kegiatan manusia mengolah

tubuh yang dengan sengaja menjadikan barang mentah menjadi barang jadi sehingga siap untuk *dipergunakan*. Kegiatan ini mengandung maksud yaitu sebagai usaha mempersiapkan organ tubuh dalam keadaan stabil atau normal menjadi kondisi yang labil (lentur atau mudah bergerak). Perkataan olah tubuh menunjukkan bahwa tekanan aktifitas pada pengolahan tubuh manusia seutuhnya meliputi jiwa dan raga yang menjadi satu kesatuan (Sumedi, sebuah artikel dari internet)

Olah tubuh adalah cara melakukan sesuatu organisasi gerakan terhadap segenap gerakan bagian manusia atau binatang dalam rangka mencapai suatu tujuan tertentu (Ami.R ; 12)

Olah tubuh adalah melatih ketahanan fisik, ketahanan otot, tulang dan nafas. Latihan koordinasi nafas dan gerak bagi penari bermanfaat untuk menyeimbangkan keduanya. Keseimbangan nafas dan gerak menghasilkan ekspresi dan kekuatan yang kuat. Latihan olah tubuh juga penting untuk latihan sikap. Sikap diatas panggung berbeda dengan sikap diluar panggung. Sikap ini dibutuhkan untuk kesadaran penuh dalam memberikan energi kepada penonton. Juga menarik energi dari penonton. Olah tubuh pasti penting dan bermanfaat untuk kelenturan. Tubuh memiliki memori, jadi seorang penari apabila banyak latihan olah tubuh sama dengan menabung gerak. Tubuh yang terbiasa bergerak dengan sendirinya akan mudah mengungkapkan apa yang diangankan oleh pikiran (Dwi Windarti, Wawancara 01 Desember 2013). Belajar olah tubuh bisa memiliki rentang gerak yang luas (*wide range of motion*). Misalnya mengolah jari kaki tidak hanya *nylekenthing* (jari kaki ke atas) tetapi juga lurus (point) akan memperluas kelenturan dan kosa gerak otot-otot kaki (Sri Susilowati, M.FA wawancara 10 Desember 2013).

Olah Tubuh akan membentuk :

1. Fleksibilitas tubuh meningkat sehingga tubuh dapat menerima perintah apapun. Artinya menerima gerak tari
2. Memiliki kemampuan gerak yang semakin besar
3. Rangsangan untuk selalu bergerak semakin meningkat karena daya tahan tubuh optimal.
4. Daya tangkap akan masukan gerak semakin tinggi
5. Tidak akan menjadi pemalas dan selalu kreatif
6. Dengan olah tubuh, otak akan selalu berinteraksi dengan lingkungannya (tari). Otak secara tidak langsung akan ikut

termotivasi atau berolah otak (Drs. Tri Irianto, wawancara 10 Desember 2013

Olah tubuh memberikan aksi-reaksi dan interaksi bagi tubuh itu sendiri dan juga memberi efek bagi kepekaan, ketubuhan bagi obyek atau subyek, dengan catatan harus dilakukan secara kontinyu dan benar maka berdampak tubuh menjadi lebih mudah melakukan gerak. (Setyastuti, wawancara 2 Desember 2011).

Dari pernyataan beberapa nara sumber, maka betapa pentingnya latihan olah tubuh dalam rangka memberikan energi, kekuatan, stamina, keseimbangan, serta mencerdaskan tubuh , melatih daya ingat dan pernafasan yang baik.

Selanjutnya disimpulkan bahwa olah tubuh adalah suatu proses kegiatan yang harus dilampaui seorang penari, dengan cara latihan yang teratur, disiplin tinggi untuk melatih otot-otot, persendian, daya ingat, memberikan kekuatan, ketahanan, stamina, kelenturan agar menghasilkan kekuatan fisik dan *ekspresi* dalam tarian.

2. Beberapa Unsur Materi Olah Tubuh

1) Teknik Pemanasan
Teknik pemanasan adalah teknik gerakan peregangan otot untuk mempersiapkan tubuh agar melakukan gerak olah tubuh yang lebih berat dan sebagai pencegah terjadinya kecelakaan atau cidera dalam menjalankan aktivitas berolah tubuh.

2) Teknik Pendinginan
Teknik pendinginan dilakukan setelah latihan inti. Tujuannya adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum latihan atau kondisi normal sehingga tubuh dapat melakukan aktivitas lain. Pendinginan ini dititikberatkan pada *relaksasi*, artinya tubuh dikembalikan dalam posisi rileks, dengan memilih gerak-gerak yang lembut.

3) Persendian
Persendian adalah gerak yang dilakukan dengan menggerakkan sendi-sendi dengan cara diulang-ulang.

4) Kelenturan
Kelenturan adalah gerak yang bertujuan untuk melenturkan tubuh, dapat dicapai dengan melakukan aktifitas akrobatik seperti kayang, melompat, roll depan, roll belakang, dan sebagainya, Untuk mendapatkan hasil kelenturan yang maksimal, maka harus diadakan pengulangan gerak, artinya penari tidak hanya berhenti sampai pada bisa melakukan gerakan, akan tetapi gerak yang sudah bisa dilakukan secara kontinyu sehingga otot menjadi lentur.

5) Kekuatan
Kekuatan berarti gerak latihan yang dilakukan untuk menguatkan tubuh atau anggota tubuh, sehingga kualitas kemampuan tubuh menjadi meningkat.

6) Stamina
Kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik yang berat,.

7) Ketahanan
Melatih otot tertentu agar memiliki daya tahan tubuh yang maksimal, terutama otot perut, tangan, dan kaki.

8) Keseimbangan
Adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh baik yang dilakukan dalam gerak statis atau gerakan di tempat biasanya gerakan dengan satu kaki , atau kesetimbangan dalam gerakan dinamis misalnya gerakan dengan berpindah tempat.

9) Intensitas gerak
Latihan olah tubuh ini untuk dapat merasakan keras lemahnya gerakan sesuai dengan kebutuhan karakter gerak.

10) Melatih Eksplorasi
Proses penjajagan gerak untuk mendapatkan ide atau gagasan gerak yang mengarah ke tema gerak.

11) Melatih Improvisasi
Proses ini dilakukan setelah eksplorasi. Proses ini dilakukan secara spontan, untuk mendapatkan gerak yang orisinil tetapi sesuai dengan tema yang telah terstruktur. Sehingga gerak yang dihasilkan menjadi gaya khas penari tersebut.

12) Proses Pembentukan Gerak
Proses untuk mewujudkan rangkaian gerak secara tepat.

13) Latihan Gerak di Tempat
Motif gerak yang dilakukan di tempat.

14) Latihan Gerak berpindah tempat
Motif gerak yang dilakukan berpindah tempat, misalnya dari *dead centre* menuju *down right.*

15) Latiihan Gerak dalam tempo cepat, sedang, lambat.
Tempo adalah waktu atau kecepatan dalam memperbandingkan gerak. Gerak dalam tempo lambat adalah gerakan yang lebih lambat dari tempo sedang. Tempo sedang adalah gerakan yang dilakukan seperti tempo normal penari. Sementara tempo cepat adalah gerak yang dilakukan lebih cepat dari tempo sedang.

16) Latihan Gerak dalam level tinggi
Latihan yang melakukan gerakan dalam ruang diatas atau jinjit.

17) Latihan Gerak dalam level rendah
Latihan yang melakukan gerak dengan ruang gerak dibawah lantai.

18) Latihan Gerak dalam level sedang
Latihan yang melakukan gerak dengan ruang penari berdiri.

19) Latihan Gerak Loncatan
Gerakan yang dilakukan tubuh sama sekali tidak ada yang menumpul.

20) Gerak Putaran
Bergerak dengan memutar tubuh atau anggota tubuh.

21) Gerak mengecil dan gerak tumbuh
Gerak mengecil dan tumbuh ini saling ketergantungan. Dimulai dari tubuh di rapatkan sampai mengecil dengan tumpuan kaki sesedikit mungkin, kemudian secara perlahan membuka dan kedua kaki berdiri seperti tumbuhnya pohon, biasanya bertempo lambar.

22) Gerak bergetar
Biasanya disebut vibrasi yaitu dengan menggetarkan seluruh tubuh atau anggota tubuh.

23) Gerak Patah-patah
Biasanya Stacato, menggerakkan badan atau tubuh dengan mematah-matahkan persendian.

24) Gerak mengulur
Gerakan dengan membuka dan memanjangkan anggota tubuh.

25) Latihan Birama
Latihan gerak dengan hitungan 2/4, ¾, 4/4/ Latihan dengan 2 hitungan, 3 hitungan atau 4 hitungan dan diulang beberapa kali. Tujuannya adalah melatih konsentrasi dan daya ingat.

26) Latihan Koordinasi Gerak
Menggabungkan motif satu dengan motif yang lain mejadi satu kesatuan yang harmonis.

27) Latihan Pengembangan Gerak
Materi gerak uang diberikan dikreasikan sesuai dengan kemampuan pemain atau penari sehingga akan menciptakan gerak-gerak kreatif.

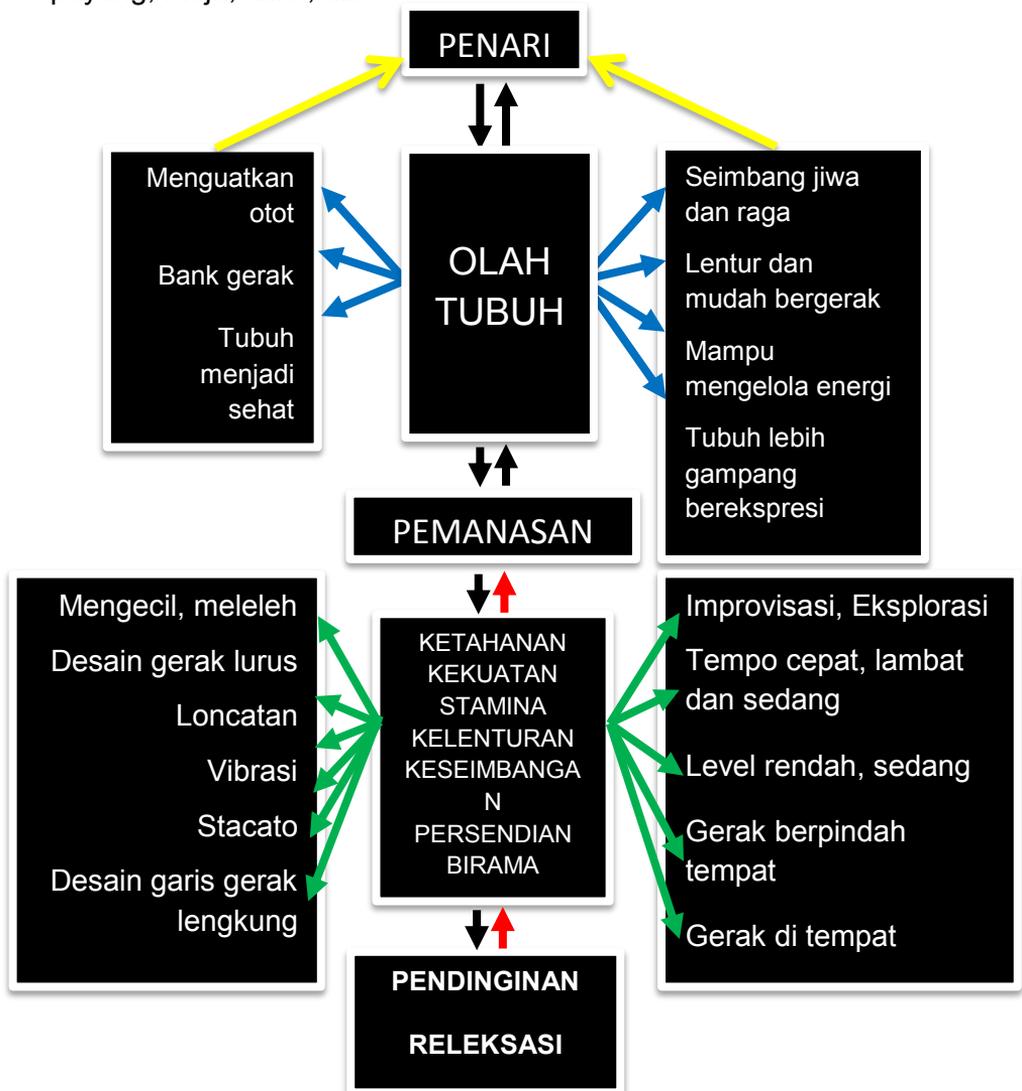
28) Latihan Gerak dengan Irama Musik Eksternal
Latihan ini berarti Gerak dalam olah tubuh diiringi musik dari luar pemain atau penari misalnya suara audio, tabuhan jimbe, kendang, dan sebagainya.

29) Latihan Gerak dengan Irama Musik Internal
Gerak dalam olah tubuh yang diiringi music yang dimunculkan dari pemain atau penarinya, misalnya dari hentakan kaki, tepukan tangan, jeritan, dan sebagainya.

30) Latihan Desain Garis Lurus
Memiliki sifat sederhana tapi terkesan kuat, misalnya segitiga, segiempat, dll.

31) Latihan Desain Garis Lengkung
Garis lengkung memiliki sifat lembut dan lemah contohnya lingkaran, setengah lingkaran, huruf S, dan sebagainya.

32) Desain Lantai
Desain Lantai adalah garis-garis dilantai yang dilalui oleh penari.

33) Keterampilan
Bentuk latihan olah tubuh yang difokuskan pada ketrampilan menggunakan berbagai. Misalnya menggunakan alat dalam bentuk berubah, misalnya kain panjang, rambut panjang, pita, sampur dll, kemudian alat dengan bentuk tidak berubah, misalnya tombak, ketis, payung, meja, kursi, dll.

Gambar 1. Proses yang dilalui oleh penari ideal.

3. Metode Latihan Olah Tubuh

Latihan olah tubuh harus diawali dengan pemanasan agar suhu tubuh secara perlahan dapat menerima atau melakukan gerakan yang lebih rumit. Pemanasan dimulai dari lari-lari kecil kemudian pelemasan persendian yang dimulai dari tubuh bagian atas atau bagian bawah kemudian di akhiri dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk menuju ke latihan inti.

Latihan berikutnya setelah olah tubuh adalah latihan inti yaitu latihan dengan pemilihan gerak sesuai dengan tema yang ditentukan, misal kelenturan, kekuatan dan lain-lain, gerakan inti ini akan mudah dilakukan oleh tubuh yang telah siap menerima gerakan yang rumit. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal persiapan tubuh harus maksimal, yaitu dengan melakukan pemanasan yang baik

Latihan selanjutnya adalah pendinginan. Hal ini dimaksudkan untuk mengembalikan tubuh agar dapat kembali melakukan aktifitas berikutnya. Pendinginan dalam olah tubuh tentunya berbeda dengan pendinginan yang dilakukan untuk senam kebugaran. Pemilihan geraknya tidak dengan bentuk gerak yang indah, tetapi cukup dengan melemaskan otot dan diakhiri dengan melemaskan seluruh beban dengan bentuk loncatan disertai dengan suara sekerasnya.

4. Syarat Olah Tubuh

a. Persiapan Tubuh atau Fisik

Tubuh adalah media dalam melakukan olah tubuh. Sebelum melakukan kegiatan olah tubuh, penari harus mempersiapkan sebaik-baiknya. Apabila tidak dipersiapkan secara baik, maka akan berakibat fatal, misalnya cedera, hasil yang tidak maksimal, latihan yang tidak

serius, bahkan meganggu semangat pelaku olah tubuh. Untuk menjaga agar siap melakukan olah tubuh maka persiapan yang dilakukan adalah jangan tidur terlalu malam, makan dan minum secukupnya dan memastikan bahwa tubuh dalam keadaan sehat dan siap melakukan olah tubuh.

b. Semangat yang Tinggi
Semangat yang tinggi merupakan modal utama dalam berolah tubuh. Bahkan penari yang tubuhnya kaku, dengan melakukan proses olah tubuh dengan benar dan penuh semangat akan ada perubahan dalam tubuhnya serta perilakunya yaitu lebih percaya diri.

c. Sarana Tempat
Pada umumnya tempat praktik olah tubuh adalah studio berukuran memadai dengan dinding kaca dan lantai kayu yang didalamnya dilengkapi engan pendukung olah tubuh lain. Namun, sesekali latihan dilakukan di ruangan terbuka misalnya tanah lapang, pantai, dan lain lain menyesuaikan dengan tujuan serta tema dari olah tubuh tersebut.

d. Waktu yang Cukup
Belajar Olah tubuh akan lebih berhasil jika diikuti dengan kesadaran serta sepenuh hati dalam melakukannya, sehingga tidak ada perhitungan soal waktu, waktu yang tidak terbatas sangat menguntungkan pelaku olah tubuh. Dengan waktu yang cukup akan lebih bisa leluasa mengeksplorasi tubuh secara maksimal.

e. Player, CD (apabila dibutuhkan)
Latihan olah tubuh memerlukan musik irigan untuk menunjang suasana sehingga menjadi semangat dalam melakukan gerakan. Akan tetapi musik iringan eksternal seringkali juga tidak dibutuhkan, karena dalam emosi kita sudah ada irama yang akan mengatur tempo gerak. Gerak yang dilakukan tanpa musik internal adalah untuk menganalisa detail-detail gerak yang dilakukan, sehingga pelaku olah tubuh dapat mengontrol kemampuan tubuhnya secara maksimal.

f. Pakaian Latihan
Pakaian latihan sebaiknya dipilih yang tidak mengganggu gerak tetapi juga enak dipandang. Dipilih bahan lentur, menyerap keringat, pas untuk ukuran tubuh. Apabila pakaian terlalu kedodoran atau terlalu

ketat akan menganggu keluwesan gerak dan akan memperngaruhi ruang gerak pelaku olah tubuh.

g. Rencana Latihan yang Jelas

Sebaiknya rencana latihan diatur yang jelas atau sesuai dengan kesepakatan, agar pemain dapat menyiapkan keperluannya baik secara emosional maupun keperluan fisiknya. Sehingga latihan olah tubuh akan bermanfaat secara maksimal.

5. Faktor Pendukung Latihan Olah Tubuh

Proses latihan tubuh secara rutin dan terus-menerus akan memberikan kekuatan jiwa dan raga bagi penari. Penari tidak hanya melatih diri untuk keperluan pementasan saja, akan tetapi latihan pembekalan tubuh dilakukan dengan penuh kesadaran dan keiklasan sehingga rutinitas latihan tubuh dapat dilakukan setiap saat. Kesadaran dan keiklasan dalam berolah tubuh apabila tidak dikondisikan secara baik menjadi beban yang sangat berat dan latihan menjadi tidak efektif atau membuang waktu percuma. Sementara kebutuhan latihan untuk pentas harus dilakukan. Latihan untuk pentas inilah yang mempengaruhi setiap pikiran penari bahwa latihan menyiapkan tubuh di luar keperluan pentas yaitu olah tubuh menjadi menurun. Bahkan melakukan atau mengikuti pembelajaran di kelaspun kurang bersemangat, akibatnya kualitas penari menjadi berkurang dan ini disadari oleh penari senior yang memiliki kemampuan ideal.

Seperti yang disampaikan Anter Asmorotedjo, bahwa mencari penari bagus artinya yang memiliki kemampuan tubuh yang baik, penari, itu sekarang sangat sulit, karena penari sudah dimanjakan dengan pentas-pentas rutin yang langsung mendapat bayaran . Dengan rutinitas pentas , penari merasa sudah mumpuni, padahal mereka masih jauh dari idealisme penari yang dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Penari ideal semakin langka terbukti setiap festival yang dilakukan hampir bersamaan, penarinya adalah itu-itu saja. Penata tari memilih penari yang sama dengan harapan ide dan gagasannya tercapai. Sebaliknya penonton terkadang bosan dengan penari yang hanya itu-itu saja. (wawancara 20 november 2013).

Penari yang terbatas menyulitkan kerja maksimal penata tari. Tugas bersama untuk menyadarkan penari pemula agar mau dan bekerja keras memaksimalkan kesempatan dan waktu untuk melatih tubuhnya melalui

olah tubuh. Dengan melakukan olah tubuh maka tubuh menjadi cerdas, kemampuan daya ingat terasah, memori gerak yang tersimpan semakin melimpah dan semakin kreatif.

Di bawah ini adalah metode atau faktor pendukung untuk meningkatkan latihan olah tubuh, sehingga peserta didik semakin yakin bahwa olah tubuh wajib dilakukan untuk meningkatkan kemampuan penari. tersebut adalah :

a. Pengajar harus bisa menunjukan kualitas geraknya, dengan cara mendemontrasikan atau melakukan materi gerak yang diperintahkan. Ketika pengampu dapat menunjukan kapabilitas atau kemampuan dalam mendemontrasikan gerak tersebut, tentunya memberikan kepercayaan kepada siswa untuk lebih bersemangat belajar mencari gerak yang sulit dan rumit atau gerak yang sempurna. Pengampu yang memiliki kemampuan maksimal biasanya menjadi pengampu favorit dan bahkan menjadi teman diskusi bagi siswa yang pintar. Pengampu atau guru akan menjadi inspirator bahkan menjadi pembanding dirinya untuk bisa lebih baik dari pengampunya. Oleh karenanya pengampu sebaiknya tidak menjaga jarak hanya karena faktor jabatan atau ingin dihormati. Sebaliknya siswa akan hormat lahir dan batin ketika mengetahui bahwa memiliki pengampu yang berkualitas. Pengampu harus menjadi teman sekaligus guru yang baik bagi setiap siswa.

b. Untuk mendapatkan teknik yang benar perlu dilakukan peragaan secara berulang-ulang, agar detail-detail gerak dapat ditangkap secara kasat mata dan diperagakan kembali dengan menirukan secara rinci. Pengampu harus memberikan tekanan bahwa siswa dalam melakukan gerakan tidak sebatas bisa secara fisik tetapi harus secara jiwa menyatu dengan gerak yang dilakukan. Ketika siswa telah bisa menirukan gerakannya maka harus diminta untuk melakukan pengulangan gerak untuk menemukan rasa dari gerak tersebut. Selanjutnya yang telah dikuasai akan memicu untuk mengembangkan lebih jauh yang akhirnya siswa dapat menemukan gaya geraknya yang unik dari dirinya.

c. Dalam suasana pembelajaran menciptakan situasi yang kondusif menjadi bagian yang penting. Karena dengan Suasana yang baik akan memberikan rasa aman, nyaman, menikmati dan mendukung semangat untuk selalu bertanya, memicu sikap ingin tahu bahkan memicu kreativitasnya. Interaksi yang baik mamberikan suasana hati yang terbuka dan merasa membutuhkan. Bahkan ketika suasana telah tercipta nyaman, belajar yang sesulit apapun akan dirindukan. Oleh karena itu,

setiap pengajar harus memiliki strategi yang khusus untuk memberikan rasa nyaman kepada siswa.

d. Biasanya olah tubuh dilakukan di studio yang tertutup, dibatasi dinding kaca, berlantai kayu dengan alat yang terbatas dalam ruang tersebut. Dalam ruang yang terbatas atau studio ini pengampu menjadi dominan, terjadinya aksi dan reaksi dalam memunculkan gerak lebih menunggu dari apa yang disampaikan oleh pengampu, Hal ini karena tempat tersebut secara tidak langsung sudah memberikan batasan antara pengampu dan siswa. Kemudian terkadang pengampu kurang mengembangkan proses pembelajaran dalam bentuk yang lebih kreatif. Pengembangan pengajaran yang kurang kreatif menyebabkan proses belajar dan mengajarnya semakin mandul atau pasif. Oleh karena itu pengampu yang kreatif akan memilih tempat latihan yang beragam dan tetap disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku. Pemilihan tempat di lingkungan atau arena terbuka tetap saja harus menyesuaikan dengan waktu pembelajaran yang terbatas. Arena di sekitar sekolah atau studio sebaiknya dimanfaatkan secara maksimal. Karena setelah melakukan materi yang inti kemudian sampai pada mengkoordinasikan gerak . Pelaku membutuhkan bantuan dari luar untuk memacu ide-ide gerak yang menarik. Hal ini perlu dilakukan untuk memberikan keleluasaan ide dalam mengeksplor tubuh secara maksimal.

e. Alat bantu menjadi bagian yang menarik untuk pengembangan tubuh agar siap melakukan gerak yang diinginkan. Misalnya meja atau kursi. Sebelum siswa melakukan latihan pemanasan, mereka berlari kemudian menuju kursi dan melewati bagian bawah meja atau kursi, atau bahkan melewati diatas kursi atau meja sambil melompat, merunduk miring dibawah meja dll. Gerak ini jangan dipaksakan tetapi menyesuaikan dengan kemampuan siswa saja, selanjutnya kalau dilakukan berkali-kali maka akan menemukan metode atau cara yang membantu mereka untuk melenturkan ototnya. Selain itu alat bantu yang bisa digunakan adalah tangga manten, mereka bisa naik keatas, naik dua tangga lalu merunduk di ruang tangga menuju ke ruang yang lain. Ruang-ruang tangga itulah yang menjadi tempat latihan yang membantu melenturkan otot tubuh. Dan masih banyak alat bantu yang bisa digunakan untuk merangsang semangat dan sekaligus membantu melemaskan otot. Selain itu alat bantu akan memberi nuansa yang berbeda agar siswa tidak mengalami kejenuhan dan kebosanan serta tidak merasa terbebani. Jadi olah tubuh menjadi bagian yang tidak menakutkan, tidak

membosankan tetapi menjadi mitra siswa untuk meningkatkan kemampuan tubuhnya.

f. Pendampingan dalam proses olah tubuh sangat dibutuhkan. Untuk mendapatkan teknik yang benar. Tugas dari pendamping tidak hanya memberikan contoh tetapi mengevaluasi setiap gerak yang dilakukan. Pendamping yang baik adalah yang memiliki pengalaman lapangan yang memadai, memiliki teknik gerak yang baik serta mampu mematut gerak atau mampu menganalisa gerak yang logis atau baik. Sehingga dalam mengevaluasi memberikan masukan tidak sekedar teori yang umum, tetapi mampu memberikan masukan yang menginspirasi dan mendukung untuk lebih melakukan koordinasi gerak yang logis.

6. Tahapan Latihan dalam Olah Tubuh

a. Pemanasan

Pemanasan disebut juga *warm up*. Pemanasan dilakukan sebelum latihan inti. Pemanasan sebaiknya dilakukan menyesuaikan kebutuhan tubuh kita, artinya bahwa berapa lama atau kapan pemanasan itu dilakukan. Pemanasan sebagai pertanda bahwa tubuh siap melaksanakan kegiatan atau latihan yang lebih rumit.

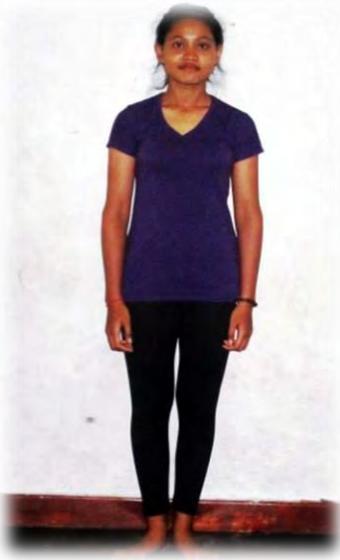
Tujuan dari pemanasan adalah menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban yang lebih berat saat latihan sebenarnya. Selanjutnya bahwa pemanasan dapat meningkatkan kecepatan denyut nadi, detak jantung yang maksimal, memanaskan tubuh, menyiapkan kesiapan tubuh agar otot di setiap bagian tubuh menjadi lentur. Intinya bahwa pemanasan apabila dilakukan dengan benar akan mengurangi kemungkinan terjadinya cidera atau kelelahan yang berlebihan

Dalam hal ini pemanasan tubuh disesuaikan dengan kebutuhan tuntutan materi yang dibutuhkan. Pemanasan dalam olah tubuh tari tentunya sangat berbeda dengan pemanasan olah tubuh yang tujuannya kebugaran atau bentuk lain. Maka dari itu harus dipilih gerakan yang mendukung kepentingan tersebut.

Pada intinya pemanasan yang dilakukan adalah sama yaitu mulai dari aerobik atau lari-lari ringan yang divariasikan dengan bentuk gerak yang lain. Misalnya lari dengan cepat, lari ringan, lompatan, lari miring,

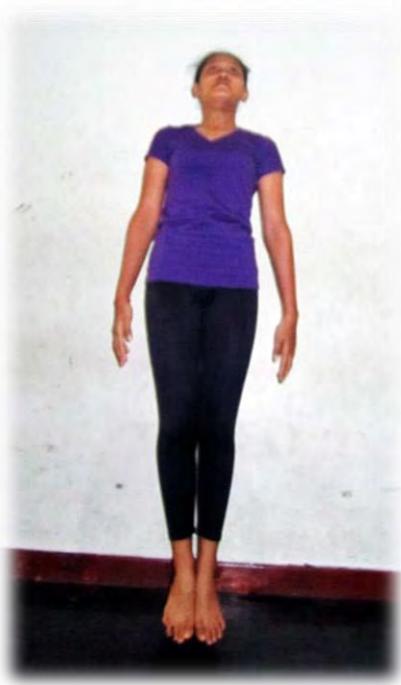
dll. Kemudian dilanjutkan dengan *stretching* atau peregangan. Sebaiknya dilakukan secara berurutan, misalnya diawali dari kaki, lutut, pinggul, pinggang, dada, tangan, dan kepala atau dimulai dari kepala, leher, dada, bahu, tangan, panggul, pinggang, pantat, lutut, dan kaki. Hal ini dilakukan untuk menjaga kelancaran peredaran darah. Kemudian berikutnya adalah gerakan kondisioning artinya pemilihan meteri gerak menyesuaikan dengan tema gerak atau inti dari materi yang diberikan. Sebelum melakukan pemanasan sebaiknya :

1) Melakukan konsentrasi yang cukup, tidak tegang, rileks, mengatur pernafasan yang normal.
2) Latihan dimulai dari gerakan yang sederhana, artinya gerakan bertahap dari yang pelan menuju tingkatan yang sedang lalu cepat.
3) Sebaiknya konsentrasi penuh pada gerakan, tidak memikirkan sesuatu yang tidak berhubungan dengan olah tubuh. Rasakan setiap motif gerak, otot meregang dan mengendor, aliran darah yang mengalir disetiap anggota tubuh yang bergerak.
4) Latihan pemanasan sebaiknya dilakukan dengan tata urutan yang benar dan logis sepertu yang dijelaskan diatas.

Tugas : Lakukan Gerak Pemanasan sebelum melakukan Gerak Inti

NO	G A M B A R	KETERANGAN
1.		**Gambar 3 :** Diawali dengan sikap sempurna, dilanjutkan dengan lari-lari ditempat atau berpindah tempat, lari dengan putaran loncatan (lari dibuat bervariasi agar tidak membosankan)

NO	G A M B A R	KETERANGAN
2.		**Gambar 4 :** Kedua tangan diangkat lurus ke atas tangan kanan di samping telinga kanan, tangan kiri di samping telinga kiri dengan kaki jinjit. Tarikan urat menegang seluruhnya mengarah ke atas, pandangan mata kedepan.
3.		**Gambar 5 :** Badan melipat ke bawah, tangan menempel lantai, pandangan ke bawah. Seluruh tenaga mengarah ke bawah Gerak pada gambar 4 dan 5 masing-masing dilakukan berulang secukupnya.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
4.		**Gambar 6 :** Kaki membuka, badan melipat tegak, tenaga mengarah ke bawah, kedua tangan ke atas, pandangan ke depan, urat menegang mengarah ke atas.
5.		**Gambar 7 :** Kaki membuka, badan melipat tenaga mengarah ke bawah, kedua tangan saling mengait ke depan lurus bahu. Gerak pada gambar 6 dan 7 masing-masing dilakukan berulang secukupnya.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
6.		**Gambar 8 :** Hitungan 1-6 meloncat ditempat Hitungan 7-8 sambil meloncat ke arah kanan berputar 360°
7.		**Gambar 9 :** Hitungan 1-6 meloncat di temoat Hitungan 7-8 sambil meloncat ke arah kiri berputar 360°

NO	G A M B A R	KETERANGAN
8.		**Gambar 10 :** Hitungan 1-6 meloncat di tempat Hitungan 7-8 meloncat meninggi di tempat ke arah kanan
9.		**Gambar 11 :** Hitungan 1-6 meloncat di tempat Hitungan 7-8 meloncat kedua tangan lurus ke atas dan kedua kaki lurus ke arah belakang

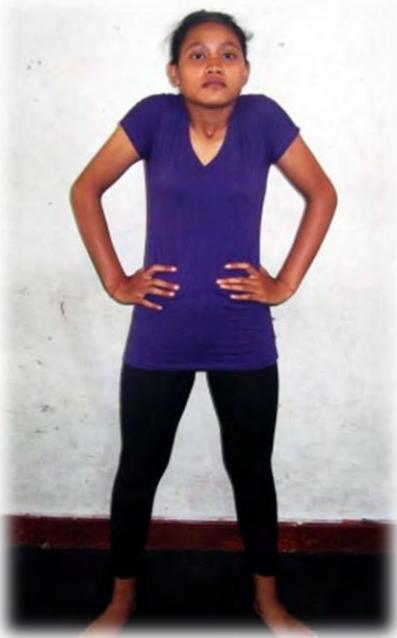
NO	G A M B A R	KETERANGAN
10.		**Gambar 12 :** Hitungan 1-6 meloncat di tempat HItungan 7-8 meloncat kedua tangan lurus ke atas, kaki meloncat.
11.		**Gambar 13** : Hitungan 1-6 meloncat di tempat HItungan 7-8 meloncat kedua tangan lurus ke atas, kaki meloncat kearah kiri.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
12.		**Gambar 14 :** Hitungan 1-6 meloncat di tempat HItungan 7-8 meloncat kaki dan tangan membuka bersama Gerak pada gambar 5-11 diulang-ulang beberapa kali.
13.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik **Gambar 15 ;** Hitungan 1-8 kepala jatuh ke arah bahu kanan sehingga tarikan urat leher terasa sampai kepala.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
14.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** **Gambar 16 :** Hitungan 1-8 kepala jatuh ke arah bahu kiri sehingga tarikan urat leher terasa sampai kepala. Gerak pada gambar 15 dan 16 diulang beberapa kali.
15.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** Posisi kaki membuka, kedua tangan malangkerik **Gambar 17 :** Hitungan 1-8 kepala merunduk ke depan, sehingga dagu menempel di dada, dan terasa tarikan di kerongkongan dan leher belakang.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
16.		**Gambar 18 :** HItungan 1-8 kepala menengadah ke belakang sehingga menghadap ke atas, leher menyempit, terasa ada tarikan di leher bagian depan. Gerak pada gambar 17-18 diulang beberapa kali.
17.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** **Gambar 19 :** Hitungan 1,3,5,7 kepala dijulurkan atau didorongkan ke depan, urat leher terasa keras. Hitungan 2,4,6,8 kepala ditarik ke belakang sehingga ruang leher menyempit.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
18.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** **Gambar 20 :** Hitungan 1,3,5,7 : kepala dijilingkan atau dilemparkan ke kiri sehingga urat bagian leher kanan terasa keras. Hitungan 2,4,6,8 : kepala dijilingkan atau dilempar ke kanan, sehingga urat bagian leher kiri terasa keras Gerak pada gambar 19-20 dilakukan beberapa kali.
19.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** **Gambar 21** : Hitungan 1-8 kepala diputar, yang dimulai dari menundukkan kepala, lalu diputar ke arah kiri ke kanan sampai hitungan 8 kembali seperti semula. Kemudian dilanjutkan kepala diputar ke kanan, yang dimulai dari menundukkan kepala, diputar ke arah kanan ke kiri. Gerak pada gambar 21 diulang beberapa kali

NO	GAMBAR	KETERANGAN
20.		**Latihan Gerak Kepala dan Leher** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik (diatas pinggang) **Gambar 22 :** Menggerakkan panca indera secara bersamaan. Misalnya mulut ditarik ke kiri atau ke kanan, mata membelalak atau dipejamkan, lidah dijulurkan, mulut dibuka lebar-lebar atau di monyongkan. Semua dilakukan bersama-sama dan bergantian Gerak pada gambar 22 diulang beberapa kali.
21.		**Latihan Gerak Bahu atau Pundak** **Gambar 23** Hitungan 1 mengangkat bahu dan diupayakan untuk menyentuh telinga bagian bawah. Hitungan 2-7 diam, hitungan 8 posisi bahu kembali seperti semula. Gerak pada gambar 23 diulang beberapa kali.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
22.		**Gambar 24 :** HItungan 1,3,5,7 mengangkat bahu kanan Hitungan 2,4,6,8 bahu kembali seperti biasa.
23.		**Gambar 25 :** HItungan 1,3,5,7 mengangkat bahu kiri. Hitungan 2,4,6,8 bahu kembali seperti biasa Gerak pada gambar 24 dan 25 diulang beberapa kali.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
24.		**Gambar 26 :** HItungan 1,3,5,7 mengangkat kedua bahu. Hitungan 2,4,6,8 bahu kembali seperti biasa. Gerak pada gambar 26 diulang beberapa kali
25.		**Gambar 27 :** HItungan 1-8 membusungkan kedua bahu sambil berusaha mempertemukan bahu kanan dan kiri.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
26.		**Gambar 28 :** Hitungan 1-8 membuka kedua bahu sehingga dada maju ke depan Gerak pada gambar 27 dan 28 diulang beberapa kali.
27.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 29 :** Hitungan 1-8 menggerakkan jari-jari tangan dengan posisi tangan bervariasi, misalnya tangan kanan di lutut kiri, tangan kiri arah diagonal di kiri atas dan sebagainya Gerak pada gambar 29 diulang beberapa kali

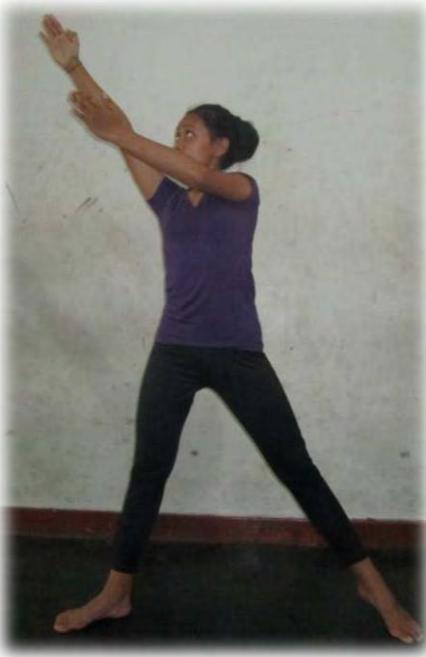
NO	G A M B A R	KETERANGAN
28.		**Latihan Gerak Tangan** **Gambar 30 :** HItungan 1-8 menggerakkan jari-jari tangan dalam posisi membuka, bisa dilakukan dengan posisi tangan bervariasi misalnya tangan kanan di lutut kiri, tangan kiri arah diagonal di kiri atas dan sebagainya Gerak pada gambar 30 diulang beberapa kali
29.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 31** Hitungan 1,3,5,7 jari tangan menutup atau mengepal Hitungan 2,4,6,8, jari tangan dibuka selebarnya. Dilakukan dengan posisi tangan bervariasi. Misal tangan kanan melipat di depan dada, tangan kiri di atas kepala, dsb Gerak pada gambar 31 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
30.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 32:** Menggerakkan pergelangan tangan dengan posisi bentuk diagonal, vertical, dada ke depan Gerak pada gambar 32 diulang beberapa kali
31.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gerak 33 :** Menggerakkan pergelangan tangan dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah, lalu pergelangan digerakkan ke atas dan ke bawah Gerak pada gambar 33 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
32.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 34 :** Menggerakkan pergelangan tangan dengan memutar-mutarkan pergelangan tangan dengan posisi gerakan yang bervariasi. Gerak pada gambar 34 diulang beberapa kali
33.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi Kaki membuka **Gambar 35 :** Kedua lengan ke atas, posisi masing-masing di samping telinga. Kemudian lengan di putar ke arah depan dengan kiri mengikuti, begitu seterusnya.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
34.		**Gambar 36 :** Kedua lengan ke atas, posisi masing-masing di samping telinga. Kemudian lengan kanan diputar ke arah belakang dan lengan kiri mengikuti, begitu seterusnya. Gerak pada gambar 35 dan 36 diulang beberapa kali.
35.		**Latihan Gerak Tangan** **Gambar 37 :** Hitungan 1,3,5,7, kedua lengan ke atas posisi masing-masing di samping telinga. Hitungan 2,4,6,8, kemudian kedua lengan turun, lengan atas segaris bahu ke arah kanan dan kiri dan bahu yang bawah berdiri membentuk arah 90 ° Gerak pada gambar 37 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
36.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 38 :** Kedua lengan turun, lengan atas segaris bahu kearah kanan dan kiri. Bahu yang di bawah berdiri membentuk arah 90°. Selanjutnya bahu diputar-putar ke depan
37.		**Gambar 39 :** Kedua lengan turun, lengan atas segaris bahu ke arah kanan dan kiri. Bahu yang di bawah berdiri membentuk arah 90°. Selanjutnya bahu diputar-putar ke belakang Gerak pada gambar 38 dan 39 diulang beberapa kali.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
38.		**Latihan Gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 40 :** Mengkombinasikan gerak lengan tak beraturan ke segala arah Gerak pada gambar 40 diulang beberapa kali
39.		**Latihan gerak Tangan** Posisi kaki membuka **Gambar 41 :** Mengayunkan lengan ke depan atau ke samping sejauh mungkin Gerak pada gambar 41 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
40.		**Latihan Gerak Pinggang** Mulai mengkoordinasikan anggota tubuh misalnya kepala, bahu, pinggul, tangan Posisi kaki membuka **Gambar 42 :** Hitungan 1-8 : kaki kanan menyilang ke arah kiri, tangan kiri ke arah bahu kanan Hitungan 1-8 : kaki kiri menyilang ke arah kanan, tangan kanan ke arah bahu kiri Gerak pada gambar 42 diulang beberapa kali
41.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 43 :** Hitungan 1-8 : kaki kanan ke arah depan, tangan melipat di depan dada, tangan kanan lurus ke belakang sehingga badan hadap depan. Hitungan 1-8 : kaki kiri ke arah depan, tangan kanan melipat di depan dada, tangan kiri lurus ke belakang, sehingga badan hadap kiri Gerak pada gambar 43 diulang beberapa kali

NO	GAMBAR	KETERANGAN
42.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka, kedua tangan mengepal di depan dada **Gambar 44 :** Hitungan 1,3,5 : kaki melipat, badan menghadap ke kanan Hitungan 2,4,6 : kaki melipat, badan menghadap kiri Hitungan 7-8 : badan memutar 360° menghadap depan
43.		Posisi kaki membuka, kedua tangan mengepal di depan dada **Gambar 45 :** Hitungan 1,3,5 : kaki melipat, badan menghadap ke kiri Hitungan 2,4,6 : kaki melipat, badan menghadap kanan Hitungan 7-8 : Badan memutar 360° menghadap depan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
44.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik **Gambar 46 :** kaki melipat Hitungan 1,3,5,7 : pantat dilemparkan ke kiri Hitungan 2,4,6,8 : pantat dilemparkan ke kanan Gerak pada gambar 46 diulang beberapa kali
45.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik (kedua tangan dipinggang) **Gambar 47 :** kaki melipat Hitungan 1,3,5,7 : pantat dilemparkan ke depan Hitungan 2,4,6,8 : pantat dilemparkan ke belakang Gerak pada gambar 47 diulang beberapa kali

NO	GAMBAR	KETERANGAN
46.		**Latihan gerak Pinggang** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik (kedua tangan dipinggang) **Gambar 48 :** Hitungan 1-8 : pantat diputar. DIlemparkan ke depan, diputar ke kanan kembali seperti semula Gerak pada gambar 48 diulang beberapa kali
47.		**Latihan gerak Pinggang** Posisi kaki membuka, kedua tangan malang kerik (kedua tangan dipinggang) **Gambar 49 :** Hitungan 1-8 : pantat diputar. DIlemparkan ke depan, diputar ke kiri kembali seperti semula Gerak pada gambar 49 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
48.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 50 :** Hitungan 1 : Kedua tangan ke atas Hitungan 2-8 badan melipat ke bawah, kedua tangan menyentuh lantai Gerak pada gambar 50 diulang beberapa kali
49.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki menyilang **Gambar 51 :** Hitungan 1 : Kedua angan ke atas saling mengait HItungan 2-8 badan melipat ke bawah, kedua tangan menyentuh lantai Gerak pada gambar 51 diulang beberapa kali

NO	G A M B A R	KETERANGAN
50.		**Latihan gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 52** Hitungan 1-7 : badan mengarah ke belakang, sehingga pinggang melengkung Hitungan ke 8 : Badan tegak Gerak pada gambar 52 diulang beberapa kali
51.		**Latihan Gerak PInggang** Posisi kaki membuka **Gambar 53 :** HItungan 1-7 ayunkan sekeras-kerasnya tangan ke belakang dan ditahan rasakan tarikan di bagian belakang Hitungan 8 : tangan kembali seperti biasa Gerak pada gambar 53 dilakukan berulang kali

NO	GAMBAR	KETERANGAN
52.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 54 :** Hitungan 1-8 berat badan kanan, tangan kanan mengarah kiri, tangan kiri diatas kepala mengarah kanan dan melengkung. Gerak pada gambar 54 diulang beberapa kali
53.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 55 :** Hitungan 1-8 berat badan kiri, tangan kiri mengarah kanan, tangan kanan di atas kepala mengarah kiri dan melengkung. Gerak pada gambar 53 diulang beberapa kali

NO	GAMBAR	KETERANGAN
54.		**Latihan Gerak Pinggang** Posisi kaki membuka **Gambar 56 :** Hitungan 1-8 : badan dijatuhkan ke depan kedua tangan sedeku (kedua lengan saling mengait), pandangan mengarah depan Gerak pada gambar 56 diulang beberapa kali
55. .		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gambar 57 :** Hitungan 1-8 : angkat kaki kanan sehingga membentuk siku-siku atau bersudut 90°, ditahan satu menit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
56.		**Gambar 58 :** Hitungan 1-8 : dari gerak 58, kaki kanan bawah diarahkan menyudut ke bagian tengah dengan telapak kaki dibantu di pegang tangan. Sehingga kaki melipat untuk membentuk sudut 45°
57.		**Gambar 59 :** Hitungan 1-8 : dari posisi gerak gambar 59, kaki kanan bawah ditempelkan di pantat kanan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
58.		**Gambar 60** Hitungan 1-8 : dari posisi gerak 60, kaki kanan diangkat menyudut belakang kanan, kaki bagian bawah diangkat dibantu dipegang tangan kanan
59.		**Gambar 61 :** Hitungan 1-7 : dari posisi gerak 61, kaki kanan diangkat menyerong ke kanan belakang, kaki bagian bawah diangkat dibantu dipegang telapak kakinya dengan tangan kanan Hitungan 8 : kaki dilemparkan arah diagonal. Kemudian kembali posisi seperti semua.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
60.		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gambar 62 :** Hitungan 1-8 : angkat kaki kiri, sehingga membentuk siku-siku atau bersudut 90°, ditahan satu menit
61.		**Gambar 63 :** Hitungan 1-8 : dari gerak 63, kaki kiri bawah diarahkan menyudut ke bagian tengah dengan telapak kaki dibantu dipegang tangan. Sehingga kaki melipat untuk membentuk sudut 90°

NO	G A M B A R	KETERANGAN
62.		**Gambar 64:** Hitungan 1-8 : dari posisi gerak 64 kaki kiri bawah ditempelkan di pantat kiri
63.		**Gambar 65** Hitungan 1-8 : dari posisi gerak 65, kaki kiri diangkat menyudut belakang kiri, kaki bagian bawah diangkat dibantu dipegang tangan kiri

NO	GAMBAR	KETERANGAN
64.		**Gambar 66 :** Hitungan 1-7 : Dari posisi gerak 66, kaki kiri diangkat menyerong ke kiri belakang, kaki bagian bawah diangkat dibantu dipegang telapak kakinya dengan tangan kiri Hitungan 8 : kaki dilemparkan arah diagonal. Kemudian kembali posisi seperti semua.
65.		**Latihan Gerak Lutut** **Gambar 67 :** Hitungan 1-8 : angkat kaki kanan sampai membentuk siku-siku, sehingga kaki kanan menempel di dada. Jari kaki mengarah ke atas ditahan satu menit

NO	GAMBAR	KETERANGAN
66.		**Gambar 68 :** Hitungan 8 Tumit kaki ditendangkan ke arah depan bawah
67.		**Latihan Gerak Lutut** **Gambar 69 :** Hitungan 1-8 : angkat kaki kiri sampai membentuk siku-siku, sehingga kaki kiri menempel di dada. Jari kaki mengarah ke atas ditahan satu menit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
68.		**Gerak 70 :** Hitungan 8 : tumit kaki ditendangkan ke arah depan bawah Gerak pada gambar 67-70 diulang sesuai kebutuhan
69.		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gambar 71 :** Hitungan 1-7 : kaki kiri maju, mengarah ke bawah, kaki kanan di lipat sehingga kaki kanan mendekat lantai dan menumpu pada jari kaki. Tubuh didorongkan di depan sehingga berat badan mampu menumpu pada kaki kanan HItungan 8 : Rileks Gerakan 71 diulang sesuai kebutuhan

NO	GAMBAR	KETERANGAN
70.		**Latihan Gerak Lutut** **Gambar 72 :** Posisi kaki rapat dan melipat, tangan memegang lutut, lalu membentuk lingkatan ke arah kanan
71.		**Gambar 73 :** Posisi kaki rapat dan melipat, tangan memegang lutut, lalu membentuk lingkatan ke arah kiri Gerak pada gambar 72 dan 73 diulang sesuai dengan kebutuhan, dengan pola lantai yang bervariasi.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
72.		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gambar 74 :** HItungan 1-8 : kaki di lipat, tumpuan pada telapak kaki depan, tangan lepas, melompat-lompat (sambil melompat kedua lutut digerakkan) ke arah posisi kanan yang bervariasi
73.		**Gambar 75 :** HItungan 1-8 : kaki dilipat, tumpuan pada telapak kaki depan, tangan lepas, melompat-lompat (sambil melompat kedua lutut digerakkan) ke arah posisi kiri Gerak pada gambar 74 dan 75 diulang sesuai dengan kebutuhan, dengan pola lantai

NO	G A M B A R	KETERANGAN
74.		**Latihan Gerak Lutut** **Gambar 76 :** Hitungan 1-8 kaki membuka, badan dilipat ke arah depan, tangan lurus ke depan jari saling mengait Gerak pada gambar 76 diulang sesuai dengan kebutuhan
75.		**Gambar 77 :** Hitungan 1-8 : kaki saling merapat, tangan memegang lutut, badan merapat ke kaki (mencium lutut) Gerak pada gambar 77 diulang sesuai dengan kebutuhan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
76.		**Latihan Gerak lutut Gambar 78 :** Hitungan 1-8 : tangan kanan meraih lutut kiri, tangan kiri ke atas, mata melihat tangan kiri
77.		**Latihan Gerak lutut Gambar 79 :** Hitungan 1-8 : tangan kanan meraih lutut kiri, tangan kanan ke atas, mata melihat tangan kanan Gerak pada gambar 78 dan 79 diulang sesuai kebutuhan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
78.		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gerak 80 :** Tangan kiri memegang lutut kiri, tangan kanan memegang kutut kanan, badan dilipat, pandangan ke belakang Gerak pada gambar 80 dilakukan sesuai kebutuhan.
79.		**Latihan Gerak Lutut** Posisi kaki membuka **Gerak 81 :** berdiri dengan kaki dilipat, tangan lepas. Kaki kanan lurus, telapak kaki kiri menyentuh lutut kanan.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
80.		**Gambar 82 :** Berdiri dengan kaki di lipat, tangan lepas. Kaki kiri lurus, telapak kaki kanan menyentuh lutut kiri. Gerak pada gambar 81 dan 82 dilakukan sesuai dengan kebutuhan
81.		**Latihan Gerak Kaki** Posisi kaki menutup tangan malang kerik (kedua tangan di pinggang) **Gambar 83 :** Hitungan 1-8 : kaki kanan ke depan dan menggelantung, pergelangan kaki diputar ke arah kiri. Dilanjutkan, hitungan 1-8 : Kaki kanan ke depan dan menggelantung, pergelangan kaki diputar ke arah kanan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
82.		**Gambar 84 :** Hitungan 1-8 : Ibu jari kaki kanan menyentuh lantai
83.		**Gambar 85 :** Hitungan 1-8 : tumit kaki kanan menyentuh lantai, sehingga posisi telapak kaki menghadap depan. Gerak pada gambar 84 dan 85 dilakukan sesuai dengan kebutuhan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
84.		**Latihan Gerak kaki** Posisi kaki menutup, tangan malang kerik **Gambar 86 :** Hitungan 1-8 kaki kiri ke depan dan menggelantung, pergelangan kaki diputar ke arah kanan
85.		**Gambar 87 :** Hitungan 1-8 : Kaki kiri ke depan dan menggelantung, pergelangan kaki diputar ke arah kiri

NO	G A M B A R	KETERANGAN
86.		**Gambar 88 :** Hitungan 1-8 : Ibu jari kaki menyentuh lantai
87.		**Gambar 89 :** Hitungan 1-8 : Tumit kaki kiri menyentuh lantai, sehingga posisi telapak kaki menghadap depan Gerak pada gambar 88 dan 89 dilakukan sesuai kebutuhan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
88.		**Latihan Gerak Kaki** Posisi kaki menutup, tangan malang kerik **Gambar 90 :** Hitungan 1,3,5,7 : Seluruh badan melonjak Hitungan 2,4,6,8 : Kembali dengan posisi kaki kanan didepan, kaki kiri belakang dan di tekuk
89.		**Gambar 91:** Hitungan 1,3,5,7, : Seluruh badan melonjak Hitungan 2,4,6,8 : kembali dengan posisi kaki kiri depan kaki kanan belakang melipat Gerak pada gambar 91-94 dilakukan sesuai kebutuhan

NO	GAMBAR	KETERANGAN
90.		**Latihan gerak kaki** Posisi kaki menutup **Gambar 92 :** Hitungan 1-8 : Jinjit berputar ke kanan Hitungan 1-8 : Jinjit berputar ke kiri Hitungan 1-8 : Jinjit posisi ke kanan Hitungan 1-8 : Jinjit posisi ke kiri Gerak pada gambar 92 dilakukan sesuai kebutuhan
91.		**Latihan Gerak kaki** Posisi kaki menutup **Gambar 93** Hitungan 1-8 : Kaki jinjit setinggi-tingginya, merendah pelan-pelan sampai jongkok

NO	G A M B A R	KETERANGAN
92.		**Gambar 94 :** Hitungan 1-8 : Berdiri pelan-pelan Gerak pada gambar 93 & 94 dilakukan sesuai kebutuhan
93.		**Latihan Gerak kaki** Posisi kaki menutup **Gambar 95 :** Hitungan 1-6 : meloncat-loncat biasa Hitungan 7 : meloncat setinggi-tingginya ((hitungan 8 gambar 96 di bawahnya)

NO	G A M B A R	KETERANGAN
94.		**Gambar 96 :** Hitungan 8 : Jatuh Gerak pada gambar 95 dan 96 dilakukan sesuai kebutuhan

b. Latihan Inti : Ketahanan Tubuh

Dalam olah tubuh, Latihan inti adalah bagian yang paling penting. Karena dalam latihan inti termuat gerak pokok yang mendasar dari tujuan olah tubuh. Seperti yang dijelaskan diatas, bahwa olah tubuh adalah bagian paling penting dalam pembentukan tubuh penari salah satunya adalah ketahanan

Ketahanan adalah toleransi suatu otot terhadap stress dimana suatu otot dapat mempertahankan penampilannya pada beban kerja tertentu. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan bagi respon otot. Dalam olah tubuh kekuatan di fokuskan pada otot perut, tangan, kaki. Pedoman untuk melakukan gerak ketahanan tubuh adalah :

1) Pemanasan harus cukup.
2) Latihan harus berkelompok.
3) Menggunakan matras pelindung.
4) Melakukannya dengan rileks dan jangan terburu-buru.
5) Dilakukan berulang-ulang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
1.		**Latihan Gerak Ketahanan dengan tumpuan kaki di tempat** Posisi kaki membuka **Gambar 97 :** Hitungan1, 3, 5, 7 : kaki berdiri tegak
2.		**Gambar 98 :** Hitungan 2,4,6,8 : Lutut dilipat dengan telapak kaki mengarah ke dalam Gerak pada gambar 97 dan 98 dilakukan berulan-ulang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
3.		**Gambar 99 :** Hitungan 1 : Kaki kiri maju, diikuti kaki kanan dan menempel di mata kaki sebalah kanan, kaki kiri Telapak kaki menghadap belakang
4.		**Gambar 100 :** Hitungan 2 (du) : proses

NO	G A M B A R	KETERANGAN
5.		**Gambar 101 :** Hitungan 2 (du) : proses
6.		**Gambar 102 :** Hitungan 2 (a) : kaki meloncah ke-arah diagonal kanan (diawali kaki kanan terlebih dahulu melangkah), kemudian posisi menjadi keki kiri menempel di mata kaki kiri pada kaki kanan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
7.		**Gambar 103 :** Hitungan 3 (ti) : proses
8.		**Gambar 104 :** HItungan 3 (ga) : kaki meloncat ke arah diagonal kiri (posisi belakang hitungan 1 diawali kaki kiri, yang terlebih dahulu bergerak) sehingga posisi kaki sama seperti hitungan 1

NO	G A M B A R	KETERANGAN
9.		**Gambar 105 :** Hitungan 4 (em) : proses
10.		**Gambar 106 :** Hitungan 4 (pat) : kaki meloncat kearah diagonal kiri (diawali kaki kanan, posisi searah dengan hitungan 2), dan bentuk kaki juga sama dengan hitungan 2 Gerak pada gambar 99-106 dilakukan berulang-ulang.

NO	GAMBAR	KETERANGAN
11.		**Latihan Gerak Ketahanan dengan Tumpuan Kaki di Tempat** Posisi Berdiri biasa (gerak trecet) **Gambar 107 :** Hitungan 1 : Dari posisi berdiri biasa merendah, jari menempel di lutut
12.		**Gambar 108 :** Hitungan 2-8 : Berjalan dengan tumpuan telapak kaki depan. Gerak ini dilakukan dengan posisi bebas melingkar, posisi diagonal, dan lain-lain. Gerak pada gambar 107-108 dilakukan berulang-ulang dengan pola lantai yang bervariasi

NO	G A M B A R	KETERANGAN
13.		**Latihan Gerak Ketahanan dengan tumpuan Tangan di Tempat** **Gambar 109 :** Handstand, tumpuan pada tangan, kaki diatas. Gerak pada gambar 109 dilakukan minimal 1 menit
14.		**Latihan Gerak Ketahanan dengan Tumpuan tangan di Tempat** Posisi berdiri biasa **Gambar 110 :** Handstand, tumpuan dua tangan, kaki diatas Gerak pada gambar 110 dilakukan minimal 1 menit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
15.		**Gambar 111 :** Proses handstand, tumpuan satu tangan, kaki diatas Gerak pada gambar 110 dilakukan minimal 1 menit
16.		**Latihan Gerak Ketahanan Tumpuan Kaki** Posisi Berdiri Biasa **Gambar 112 :** Melompat. Pada saat melompat, badan ikut bergerak Gerak pada gambar 112 dilakukan berulang-ulang

NO	GAMBAR	KETERANGAN
17.		**Latihan Mencium Lutut** **Gambar 113 :** Hitungan 1-8 : Dimulai dari posisi satu kaki kanan dilipat, kaki kiri lurus, kedua tangan keatas (sesuai selera)
18.		**Gambar 114 :** Hitungan 1-8 : Cium Kiri
19.		**Gambar 115 :** Hitungan 1-8 : Dimulai posisi satu kaki kiri dilipat kaki kanan lurus, kedua tangan lepas (sesuai selera)

NO	G A M B A R	KETERANGAN
20.		**Gambar 116 :** Hitungan 1-8 : Cium kanan Gerak pada gambar 113-116 dilakukan masing-masing minimal 1 menit
21.		**Latihan Gerak Ketahanan Tumpuan Kaki** Mencium Lutut **Gambar 117 :** Hitungan 1-8 : Badan menghadap depan, dimulai dari posisi satu kaki kanan dilipat, kaki kiri lurus. Kedua tangan keatas (sesuai selera)
22.		**Gambar 118 :** Hitungan 1-8 ; Cium lantai arah depan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
23.		**Gambar 119 :** Hitungan 1-8 : Cium kiri arah depan Gerak pada gambar 115-119 dilakukan masing-masing minimal 1 menit
24.		**Latihan Gerak ketahanan Tumpuan Kaki** **Gambar 120 :** Hitungan 1-8 ; Diawali dari duduk kedua tangan memegang telapak kaki, kedua kaki diangkat
25.		**Gambar 121 :** Hitungan 1, 3, 5, 7 : Posisi tetap badan jatuh ke kiri

NO	G A M B A R	KETERANGAN
26.		**Gambar 122 :** Hitungan 2, 4, 6, 8 : Badan jatuh ke kanan Gerak pada gambar 120-122 dilakukan masing-masing secukupnya
27.		**Latihan Gerak Ketahanan Tumpuan Kaki** **Gambar 123 :** Hitungan 1-8 : Diawali dari duduk kedua tangan memegang telapak kaki, kedua kaki diangkat
28.		**Gambar 124 :** Hitungan 1-8 : Posisi tetap, Badan jatuh ke belakang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
29.		**Gambar 125 :** Hitungan 1-8 : Badan kembali ke posisi semula Gambar 124-125 dilakukan masing-masing secukupnya
30.		**Latihan Gerak Ketahanan Tumpuan Kaki** **Gambar 126 :** Hitungan 1-4 Dari posisi biasa maju badan memutar seperti melayang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
31.		**Gambar 127 :** Hitungan 5-8 : Badan merendah, kedua tangan kedepan pantat diangkat Gerak pada gambar 126-127 dilakukan berulang-ulang
32.		**Latihan Gerak Ketahanan** **Gambar 128 : Sit- Up** Hitungan 1-3-5-7 : dari posisi tidur terlentang, dilanjutkan dengan mengangkat bahu sampai akhirnya bangun dan mencium lutut Gerak pada gambar 128 dilakukan berulang-ulang setiap dua hitungan
33.		**Gambar 129** Hitungan 2-4-6-8 : dari posisi tidur terlentang, dilanjutkan dengan mengangkat bahu sampai akhirnya bangun dan mencium lutut Gerak pada gambar 128-129 dilakukan berulang-ulang setiap dua hitungan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
34.		**Latihan Gerak Ketahanan Perut Gambar 130 :** Hitungan 1-4 : Badan merendah dengan tumpuan telapak kaki, jari kaki, dan lutut, badan membungkuk
35.		**Gambar 131 :** Hitungan 5-8 : Badan merendah dengan tumpuan telapak tangan, jari kaki dan lutut, badan membusung Gerak pada gambar 130-131 dilakukan berulang-ulang
36.		**Latihan Gerak Ketahanan Tangan Gambar 132 :** Hitungan 1-8 : badan merendah dengan tumpuan kaki kanan, dan kedua tangan, kaki kiri lurus ke belakang, pandangan ke depan
37.		**Gambar 133 :** Hitungan 1-8 : badan merendah dengan tumpuan telapak tangan, jari kaki, dan lutut. Badan menukik. Gerak pada gambar 132-133 dilakukan berulang-ulang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
38.		**Latihan gerak ketahanan Roll Belakang** **Gambar 134 :** DImulai dari Posisi duduk kaki kanan di lipat, kedua tangan ke samping
39.		**Gambar 135 :** Badan jatuh ke arah belakang, dibantu tumpuan kedua telapak tangan, badan tertelungkup
40.		**Gambar 136 :** Posisi kaki kanan, kedua tangan dan punggung kaki kiri menumpu, badan menengadah ke atas Gerak pada gambar 134-136 dilakukan berulang-ulang sesuai kemampuan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
41.		**Latihan Gerak Ketahanan Roll depan** **Gambar 137 :** Badan Jongkok, dengan tumpuan tangan dan kaki
51.		**Gambar 138 :** Tengkuk merunduk menempel lantai dan di jatuhkan
52.		**Gambar 139:** Menjadi Duduk, kaki kanan lurus, kaki kiri di lipat, tangan lepas Gerak pada gambar 137-139 dilakukan berulang-ulang sesuai kemampuan.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
53.		**Latihan Gerak Ketahanan : Push – Up** **Gambar 140 :** Badan tengkurap, tumpuan kedua tangan dan jari kaki
54.		**Gambar 141 :** Badan dijatuhkan tetapi tidak menempel dilantai Gerak pada gambar 139-141 dilakukan berulang-ulang sesuai kemampuan
55.		**Gambar 142 :** Tumpuan Kedua tangan Gerak pada gambar 142 dilakukan minimal 1 menit
56.		**Latihan tumpuan kedua tangan dan kaki** **Gerak 143 :** Gerak pada gambar dilakukan minimal 1 menit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
57.		**Latihan Ketahanan tangan dan kaki Gerak 144 :** Tumpuan kedua tangan dan kaki, badan menghadap ke atas lalu badan digerakkan ke kanan dan kekiri Gerak pada gambar 144 dilakukan minimal 1 menit
58.		**Latihan Ketahanan Tangan dan kaki Gambar 145 :** Tumpuan kedua tangan dan kaki kiri, badan menghadap keatas lalu badan digerakkan ke kanan dan ke kiri Gerak pada gambar 145 dilakukan minimal 1 menit
59.		**Gambar 146 :** Tumpuan kedua tangan dan kaki kanan, badan menghadap keatas lalu badan digerakkan ke kanan dan ke kiri Gerak pada gambar 146 dilakukan minimal 1 menit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
60.		**Tumpuan kaki dan tangan** **Gambar 147 :** Badan, kepala, sampai perut mengarah ke belakang Gerak pada gambar 147 dilakukan minimal 1 menit atau lebih
61.		**Latuhan ketahanan tangan dan kaki** **Gambar 148 :** Duduk, pantat berada diantara kaki Gerak pada gambar 148 dilakukan minimal 1 menit atau lebih

NO	G A M B A R	KETERANGAN
62.		**Latihan Ketahanan Tangan dan Kaki** Dari posisi 148, dilanjutkan gerak 149. **Gambar 149 :** Pantat diantara kaki, torso didorong ke depan Gerak pada gambar 149 dilakukan 1 menit atau lebih
63.		**Latihan Ketahanan Tangan dan Kaki** **Gerak 150 :** Badan dijatuhkan kedepan sehingga kaki dan kepala saling menempel Gerak pada gambar 150 dilakukan minimal 1 menit atau lebih
64.		**Latihan Ketahanan Tangan dan Kaki** **Gerak 151 :** Tidur terlentang (persiapan latihan ketahanan punggung)

NO	G A M B A R	KETERANGAN
65.		**Latihan Ketahanan Punggung** **Gerak 152 :** Hitungan 1-8 Kedua kaki diangkat keatas
66.		**Gerak 153 :** Hitungan 1-8 ; Kedua kaki dan pantat diatas (pose lilin) Gerak pada gambar 153 dilakukan minimal 1 menit
67.		**Gerak 154 :** Hitungan 1-8 : Kaki Turun di belakang kepala Gerak pada gambar 154 dilakukan minimal 1 menit

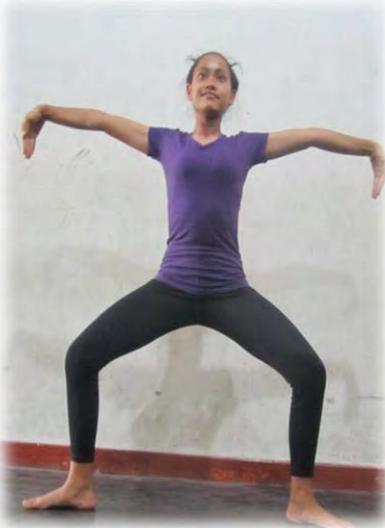
NO	G A M B A R	KETERANGAN
68.		**Gambar 155 :** Hitungan 1-8 : Pose lilin Gerak pada gambar 155 dilakukan minimal 1 menit
69.		**Latihan Ketahanan Punggung** **Gambar 156 :** Hitungan 1-8 : Badan tengkurap, kaki dan tangan membuka sebagai tumpuan torso sampai kepala ke atas
70.		**Gambar 157 :** Hitungan 1-8 : Badan tengkurap, kaki dan tangan membuka sebagai tumpuan, pantat nungging

NO	G A M B A R	KETERANGAN
71.		**Gambar 158 :** Hitungan 1-8 : Kaki paha bawah ke atas, badan merendah Gerak pada gambar 157-158 dilakukan minimal 1 menit.
72.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 159 :** Hitungan 1-6 : melompat
73.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 160 :** Hitungan 7-8 : Melompat setingginya sambil seluruh tenaga mengerah ke belakang

NO	G A M B A R	KETERANGAN
74.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 161 :** Hitungan 1-6 : melompat (159) Hitungan 7-8 : seluruh tenaga mengarah ke depan
75.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 162 :** Hitungan 1-6 : melompat (159) Hitungan 7-8 : seluruh tenaga mengarah ke samping kanan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
76.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 163 :** Hitungan 1-6 : melompat (159) Hitungan 7-8 : seluruh tenaga mengarah ke samping kiri dengan kaki menutup
77.		**Latihan Ketahanan Kaki** **Gambar 164 :** Hitungan 1-6 : melompat (159) Hitungan 7-8 : seluruh tenaga mengarah ke samping kanan dengan kaki menutup

NO	G A M B A R	KETERANGAN
78.		**Latihan Ketahanan perut** **Gambar 165 :** Level rendah seluruh anggota tubuh menempel lantai. (kaki menekuk, tangan memegang tumit, badan dan kepala menempel lantai)
79.		**Latihan Ketahanan perut** **Gambar 166 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : posisi (165) tetapi dada ditarik ke atas.
80.		**Latihan Ketahanan perut** **Gambar 167 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : kaki bagian bawah menempel lantai, seluruh badan yang lain mengarah ke atas tangan memegang tumit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
81.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 168 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah ke atas dengan kaki jinjit, posisi tangan disamping kanan dan kiri telinga
81		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 169 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah ke kaki bawah dan kaki menekuk , posisi tangan disamping kanan dan kiri.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
82.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 170 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah kaki kanan menekuk , posisi tangan disamping kanan , arah hadap ke kanan.
84.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 171 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah kaki kiri menekuk , posisi tangan disamping kiri , arah hadap ke kiri
85.		**Gambar 172 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah depan , posisi tangan mengarah ke depan , arah hadap ke depan.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
86.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 173 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah ke bawah , telapak tangan mengarah dan menempel di lantai , arah hadap ke depan
87.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 174 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan mengarah ke bawah dengan tumpuan jari kaki dan telapak tangan
88.		**Latihan Ketahanan kaki** **Gambar 175 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Seluruh badan tengkurep menempel lantai dengan posisi tangan disamping telinga kanan kiri.
89.		**Mengembalikan tenaga** **Gambar 176 :** Hitungan 1-8 : Badan tidur menghadap ke atas dengan tubuh rileks

NO	G A M B A R	KETERANGAN
90.		**Mengembalikan tenaga** **Gambar 177 :** Hitungan 1-8 : Badan tidur menghadap ke atas dengan tubuh rileks
91.		**Latihan otot kaki** **Gambar 178 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : proses mencium lutut
92.		**Latihan otot kaki** **Gambar 179 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : mencium lutut
93.		**Gambar 180 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Posisi duduk dengan menekuk kaki kanan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
94.		**Gambar 181 :** Hitungan 1-8 (2 kali) : Posisi duduk dengan menekuk kaki kiri (gambar kebalikannya)
95.		**Latihan Otot Perut** **Gambar 182 :** Hitunagn 1, 3, 5, 7 : Posisi duduk dengan menjatuhkan badan ke belakang
96.		**Latihan Otot Perut** **Gambar 183 :** Hitungan 2, 4, 6, 8 : Posisi duduk dengan mencium lutut dan badan menekuk .

NO	G A M B A R	KETERANGAN
97.		**Latihan tangan (Meroda)** **Gambar 184 :** Hitungan 1-8 : Posisi berdiri tangan ke atas dengan konsentrasi
98.		**Latihan tangan (Meroda)** **Gambar 185 :** Hitungan 1-8 : Badan dilemparkan ke kiri dengan tumpuan kedua tangan
99.		**Latihan tangan (Meroda)** **Gambar 186 :** Hitungan 1-8 : proses kembali berdiri

NO	G A M B A R	KETERANGAN
100		**Latihan ketahanan jari kaki** **Gambar 187 :** Hitungan 1 – 8 (2 kali) : Badan mengarah ke atas jinjit
101		**Latihan ketahanan jari kaki** **Gambar 188 :** Hitungan 1 – 8 (2 kali) : Badan mengarah ke bawah jinjit

NO	G A M B A R	KETERANGAN
102		**Latihan ketahanan jari kaki** **Gambar 189 :** Hitungan 1 – 8 (2 kali) : Badan mengarah ke bawah jinjit dilanjutkan tubuh berdiri dengan kaki nekuk
103		**Latihan ketahanan jari kaki** **Gerak 190 :** Hitungan 1 – 8 (2 kali) : berdiri jinjit.

c. Pendinginan

Pada saat pendinginan olah tubuh, gerak yang dipilih tidak hanya sekedar menormalkan aliran darah atau mengembalikan tenaga dalam posisi normal tetapi juga mengembalikan konsentrasinya. Variasi gerak yang sederhana, bahkan tidak berpola. Intinya adalah untuk relaksasi atau mengendorkan tenaga untu menutup latihan sebelumnya. Pendinginan sebaiknya dilakukan dengan suasana hati yang gembira.

Adapun tujuan pendinginan adalah untuk mengembalikan ketegangan otot-otot dalam posisi normal kembali, menormalkan nafas, mengembalikan sirkulasi darah dan mengembalikan konsentrasi yang serius menjadi normal atau rileks kembali. Relaksasi adalah mengembalikan tubuh atau otot-otot tubuh menjadi tidak dalam konsentrasi olah tubuh, tetapi menajdi rileks, mengendur untuk beraktivitas seperti biasa seperti sebelum olah tubuh

TUGAS : Lakukan gerak pendinginan yang bersifat rilaksasi

NO	G A M B A R	KETERANGAN
1.		**Proses meleleh : Membayangkan melelehnya sebuah lilin** **Gambar 191 :** Dimulai dari jinjit dan ke dua tangan ke atas Gerak 2 : Proses meleleh 1

NO	G A M B A R	KETERANGAN
2.		**Gambar 192 :** Proses meleleh 2
3.		**Gambar 193 :** Proses meleleh 3

NO	G A M B A R	KETERANGAN
4.		**Gambar 194 :** Proses meleleh 4
5.		**Gambar 195 :** Proses meleleh 5

NO	G A M B A R	KETERANGAN
6.		**Gambar 196 :** Proses meleleh 6
7.		**Gambar 197 :** Proses meleleh 7

NO	G A M B A R	KETERANGAN
8.		**Gambar 198 :** Proses meleleh 9
9.		**Gambar 199 :** Proses meleleh 10
10.		**Gambar 200 :** Proses meleleh 11
11.		**Gambar 201 :** Proses meleleh 12

NO	G A M B A R	KETERANGAN
12.		**Gambar 202 :** Proses meleleh 12
13.		**Gambar 203 :** Proses meleleh 13
14.		**Gambar 204 :** Proses meleleh 14
15.		**Gambar 205 :** Rileksasi melepaskan tenaga, mengosongkan pikiran

d. Pernafasan

Pernafasan adalah proses kegiatan untuk mengambil O2 atau menghirup oksigen dan mengeluarkan CO2 atau membuang karbondioksida yang tidak diperlukan oleh tubuh.

Dalam olah tubuh pernafasan berfugsi untuk rileksasi, pengendoran dan pelepasan ketegangan sehingga tubuh bergerak dengan leluasa. Oleh karena itu sangat diperlukan latihan pernafasan, agar dapat mengatur pernafasan dengan baik. Penari yang tidak melatih pernafasan dengan baik akan merasa cepat lelah bahkan menjadi lemas atau nafasnya tersengal-sengal. Latihan pernafasan sebaiknya dilakukan dengan konsentrasi yang penuh. Latihan dilakukan secara mandiri artinya latihan yang khusus konsentrasi untuk melatih perbafasan pernafasan. Latihan tersebut dilakukan dengan diiringi irama music yang lembut, dalam posisi berdiri atau duduk bersila kemudian tarik nafas dalam-dalam disimpan di perut lalu ditahan dan dikeluarkan melalui mulut. Dapat juga dilakukan dengan megikuti gerakan lembut yang intinya untuk memvariasikan bentuk agar tidak bosan. Latihan pernafasan dapat juga dilakukan, pada setiap latihan olah tubuh dan sebaiknya dilakukan secara rutin

TUGAS : Lakukan gerak pernafasan dengan baik dan benar

NO	G A M B A R	KETERANGAN
1.		**Gambar 206 :** Posisi duduk bersila, ambil nafas melalui hidung disimpan di perut.
2.		**Gambar 207 :** Posisi duduk bersila mengeluarkan nafas melalui mulut

NO	G A M B A R	KETERANGAN
3.		**Gambar 208 :** Kembali rileks, kembali normal
4.		**Gambar 209 :** Posisi berdiri, tangan di dada, ambil nafas - disimpan

NO	G A M B A R	KETERANGAN
5.		**Gambar 210 :** Posisi berdiri, tangan di dada, nafas dikeluarkan melalui mulut
6.		**Gambar 211 :** Posisi berdiri

NO	G A M B A R	KETERANGAN
7.		**Gambat 212 :** Posisi berdiri, ambil nafas melalui hidung - disimpan
8.		**Gambar 213 :** Posisi berdiri, menahan nafas

NO	G A M B A R	KETERANGAN
9.		**Gambar 214 :** Posisi berdiri, menahan nafas
10.		**Gambar 215 :** Posisi berdiri, menahan nafas...

NO	G A M B A R	KETERANGAN
11.		**Gambar 216 :** Posisi berdiri, mengeluarkan nafas melalui mulut.
12.		**Gambar 217 :** Posisi berdiri, mengeluarkan nafas melalui mulut

NO	G A M B A R	KETERANGAN
13.		**Gambar 218 :** Posisi berdiri
14.		**Gambar 219 :** Posisi duduk bersila, badan rileks

NO	G A M B A R	KETERANGAN
15.		**Gambar 220 :** Posisi duduk bersila, ambil nafas, tangan kanan diangkat
16.		**Gambar 221 :** Posisi duduk, proses ambil nafas tangan kanan diangkat
17.		**Gambar 222 :** Posisi duduk, proses ambil nafas tangan kanan diangkat lebih tinggi lagi

NO	G A M B A R	KETERANGAN
18.		**Gambar 223 :** Posisi duduk menyimpan nafas
19.		**Gambar 224 :** Posisi duduk nafas dikeluarkn melalui mulut
20.		**Gambar 225 :** Posisi duduk nafas dikelurkan melalui mulut

NO	G A M B A R	KETERANGAN
21.		**Gambar 226 :** Posisi duduk nafas dikeluarkan melalui mulut
22.		**Gambar 227 :** Posisi duduk rileks.
23.		**Gambar 228 :** Posisi duduk bersila, proses ambil nafas tangan kiri diangkat.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
24.		**Gambar 229 :** Posisi duduk bersila, proses ambil nafas tangan kiri diangkat
25.		**Gambar 230 :** Posisi duduk bersila, proses ambil nafas tangan kiri diangkat lebih tinggi.
26.		**Gambar 231 :** Posisi duduk bersila, proses ambil nafas tangan kiri diangkat lebih tinggi lagi

NO	G A M B A R	KETERANGAN
27.		**Gambar 232 :** Posisi duduk bersila menahan nafas.
28.		**Gambar 233 :** Posisi duduk bersila mengeluarkan nafas melalui mulut.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
29.		**Gambar 234 :** Posisi duduk bersila mengeluarkan nafas melalui mulut.
30.		**Gambar 235 :** Posisi duduk bersila mengeluarkan nafas melalui mulut.

NO	G A M B A R	KETERANGAN
31.		**Gambar 236 :** Posisi duduk rileks

e. Proses Olah Tubuh dapat Membantu Kreativitas Siswa

Olah tubuh adalah salah satu metode atau cara untuk membantu penari atau penata tari dalam mewujudnyatakan ide dan gagasan melalui kreativitasnya. Melatih olah tubuh tidak sekedar mendapatkan pengolahan fisik seperti menjadi kuat, menjadi sehat, menjadi lentur, memiliki kekuatan otot tubuh, persendiannya bagus, staminanya bagus, memiliki keseimbangan yang baik, bisa melakukan gerakan dengan teknik yang bagus. Akan tetapi lebih dari itu bahwa olah tubuh akan melatih nafas yang baik artinya menyeimbangkan antara nafas dan gerak menjadi saling menjaga, sehingga penari akan lebih bisa mengontrol kerja nafas dengan halus.

Selain itu siswa yang secara rutin melaksanakan olah tubuh akan lebih mudah menyalurkan energy positif dari dirinya untuk menarik perhatian penonton, jadi dengan melatih olah tubuh secara kontinyu otomatisasinya dalam mengatur energi terjaga dengan baik. Energi tubuh yang harus dimiliki penari sangat kompleks yaitu energy tubuh, energi dari jiwa yang terpancar melalui ekspresi serta energi semangat yang akan menyeimbangkan antara energi fisik dan energi jiwa. Sehingga ekspresi jiwa yang menjadi tujuan dari sebuah tarian akan tercapai. Ketika penari dapat memberikan keseimbangannya secara

total maka penonton juga akan memberikan sebuah bayaran berupa pujian. Itulah wujud nyata ekspresi jiwa yang menjadi tujuan dari sebuah tarian akan tercapai.

Ketika penari sudah menemukan metode memanfaatkan olah tubuh sebagai alat untuk meningkatkan kemampuannya, maka secara tanpa sengaja tubuh penari yang menyimpan gerak-gerak yang indah menjadi lebih cerdas dalam mengolah tubuhnya. Selanjutnya penari semakin kreatif artinya akan menemukan gerak-gerak baru, ide-ide baru, mampu merangkai gerak yang sebelumnya tidak terduga bisa menemukan rangkaian motif gerak yang baru, Itulah kreativitas.

Seperti Drevdahl (1956) dalam buku Koreografi karangan Sal Murgiyanto mengatakan bahwa kretivitas adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan komposisi, produk atau ide-ide baru yang sebelumnya tidak dikenal oleh penyusunnya sendiri. Menjadi kreatif tidak bisa datang dengan sendirinya tetapi juga diupayakan dengan memiliki semangat yang tinggi, memiliki rasa ingin tahu, memiliki sikap yang terbuka artinya mau menghargai karya orang lain dengan cara melihat karya yang lain, selain juga belajar tentang beberapa gerak tari, sehingga mampu mambandingkan dan memiliki rasa ideal yang baik, rasa ideal itulah yang akan memacu siswa untuk belajar lebih giat lagi. Sifat orang kreatif tidak selalu puas dengan hal-hal yang klise, mereka selalu menginginkan sesuatu yang baru. Ingin selalu menampilkan hal yang orisionil. Oleh karena itu, orang kreatif lebih gigih dalam pencarian dirinya. Sifat cekatan, aktif mau melakukan sesuatu yang baru.

Olah tubuh sebagai sarana untuk menunjang kemampuan kreatif, mampu mengubah sesuatu yang sebelumnya tidak ada sama sekali menjadi ada. Pelaku olah tubuh akan semakin kreatif apabila menyiapkan tubuhnya dengan baik dan benar. Artinya dalam prosesnya sudah menyiapkan tubuhnya dengan baik, sudah memilih kostum atau pakaian yang tidak mengganggu gerak, sudah menyiapkan bekal secukupnya untuk kepentingan latihan. Pelaku dalam kondisi sehat jasmani dan rohani.

Di bawah ini adalah proses olah tubuh menuju kreatif. Antara lain :

1) Olah tubuh selalu diawali dengan pemanasan yang dapat dilakukan dengan cara logis atau berurutan. Tujuan dari pemanasan adalah seluruh anggota tubuh siap melaksanakan gerak yang lebih berat.

Olah tubuh dilakukan dengan senang hati dan tanpa beban tetapi tetap dalam kondisi yang serius.

2) Melakukan Vibrasi, yaitu tubuh digetarkan secara menyeluruh, tubuh digetarkan per anggota tubuh, tubuh digetarkan hanya dua anggota tubuh misalnya tangan kanan dan bahu kiri. Tubuh digetarkan hanya bagian bahu ke atas. Kemudian vibrasi dilakukan dengan level rendah, vibrasi dilakukan dengan level sedang lalu berat badan mengarah ke kanan kemudian berat badan berpindah ke kiri . Apapun bisa dilakukan dengan bentuk olah tubuh vibrasi.

3) Melakukan bentuk gerak staccato atau patah-patah, adalah melakukan gerak staccato atau patah-patah. Prinsip melakukannya sama dengan ketika melakukan gerak vibrasi, variasinya bisa dengan level tinggi, level rendah, level sedang, dengan gerak berpindah tempat kemudian baru gerak staccato, meloncat terlebih dahulu kemudian staccato, bergerak staccato dari berdiri kemudian merendah, dengan tempo diperlambat staccato dengan tempo sedang kemudian cepat. Gerak staccato dengan ekspresi menakutkan, gerak staccato dengan hanya satu anggota tubuh, gterak staccato dengan bentuk yang bebas.

4) Gerak putaran, adalah gerak ini dilakukan dengan memutar 360 derajat, dapat dilakukan dengan berlari kemudian memutar dengan bentuk tubuh bebas, dengan memutar-mutar sambil berpindah tempat, memutar dengan level rendah, memutar dengan tumpuan kaki, memutar dengan tumpuan satu kaki, memutar kearah kiri, memutar kearah kanan, memutar ke kanan dan kekiri dengan seluruh badan lurus. Memutar dengan level sedang, memutar dan lain-lain.

5) Gerak mengelompok. Diawali dengan berjalan biasa, kemudian berjalan cepat, lalu mencari pasangan 3 orang, lalu berjalan dengan pasangannya, kemudian berganti pasangan menjadi 5 orang, lalu berjalan cepat. Bersama pasangannya tetap berjalan dan berganti menjadi 2 orang, begitu seterusnya, yang terpenting latihan harus berjalan terus menerus.

6) Gerak meleleh dan gerak tumbuh . Gerak meleleh dan tumbuh ini susah seperti satu kesatuan. Gerak meleleh dilakukan seperti lilin yang meleleh Berawal berdiri jinjit kedua tangan keatas, seluruh tenaga pandangan mengarah keatas. Kemudian jari-jari melemas diikuti tangan leher badan dan kaki sampai akhirnya jatuh ke lantai

dan melemas. Kemudian dilanjutkan dengan gerak tumbuh yang mengibaratkan seperti pohon yang tumbuh. Dimulai dari kedua kaki menumpu kemudian perlahan lahan berdiri dan kedua tangan mengarah keatas sampai akhirnya berdiri tegak seperti posisi akan meleleh. Latihan ini dilakukan dengan tempo yang sangat lambat, tujuannya adalah untuk melatih konsentrasi, kesabaran, kesadaran bentuk dan memberikan pembelajaran bahwa lingkungan juga menginspirasi dalam gerak.

7) Latihan gerak dengan irama musik internal. Latihan ini dilakukan dengan melakukan gerakan sesukanya tetapi yang menghasilkan suara misalnya tangan ditepukan seluruh badan, kaki dihentakkan, tepuk tangan, jeritan, suara-suara yang mendukung gerak, bisa nyanyian, tembang dll.

8) Gerak birama. Gerak birama ini dilakukan dengan melakukan gerak pengulangan dua hitungan untuk 2/4, gerak birama ¾ adalah gerak pengulangan yang dilakukan hanya 3 hitungan. Demikian juga birama 4/4 , dilakukan dengan cara mengulang gerak dengan hitungan 4/4. Gerak birama tersebut dilakukan dengan cara bergantian untuk mendapatkan hasil konsentrasi yang baik.

9) Gerak meniru secara berkelompok. Dengan di komando untuk mengelompok kemudian mereka membuat kelompok dan yang paling depan bergerak bebas ditempat, yang lain mengikuti yang di depan. Berikutnya berpindah tempat dengan posisi tidak seperti yang pertama, salah satu yang di depan membuat gerak yang lain menirukan. Dan seterusnya.

10) Gerak dengan bentuk garis lurus, yaitu melakukan gerak dengan membuat garis lurus yang memiliki sifat tegas, keras.

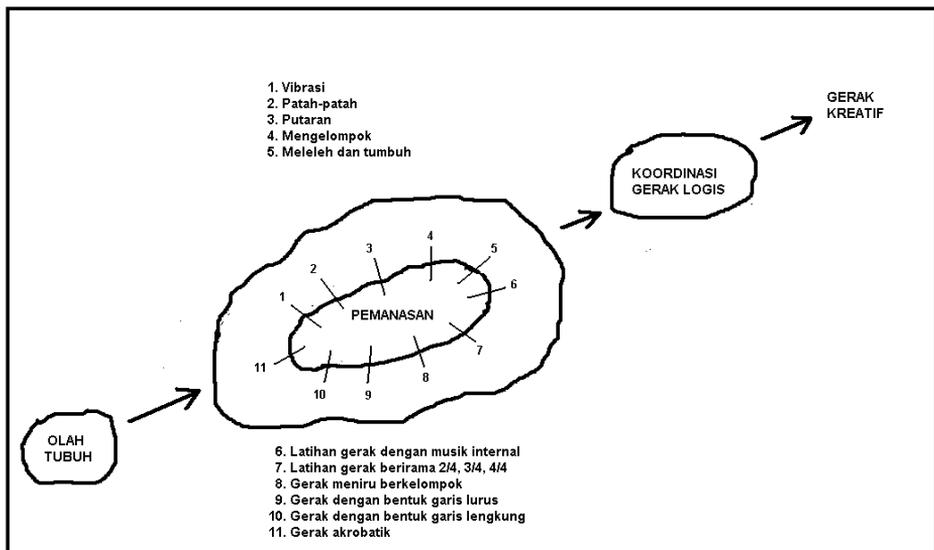
11) Membuat gerak dengan garis lengkung. Untuk mendapatkan garis gerak lengkung yang berkarakter maka harus dilakukan sesuai dengan sifatnya yaitu bergerak lembut sekali seperti halusnya kain sutra, karena gerak ini untuk melatih kesabaran.

12) Gerak akrobatik yaitu gerak dengan melakukan gerakan seperti kayang, rol depan rol belakang, meroda, cium lutut, handstand atau semampunya siswa bisa melakukan.

13) Gerak dengan berjalan cepat . Yaitu gerak dengan berjalan secepat-cepatya.

14) Gerak lambat, adalah gerak berjalan dengan sangat perlahan.

15) Variasi gerak cepat dan lambat. Gerak dilakukan dengan memvariasikan gerak cepat dan gerak lambat, dilakukan secara bergantian.

Beberapa gerak diatas dapat membantu proses olah tubuh dalam menemukan kreativitasnya. Ketika sedang latihan olah tubuh seluruh gerak tidak dilakukan semua. Hanya dipilih gerak yang cocok untuk letihan, dan disesuaikan dengan kondisinya. Yang terpenting dilakukan adalah bergerak terus dari pemanasan kemudian gerak inti yang tercantum dalam tulisan diatas, kemudian dilakukan pendinginan. Proses gerak yang dilakukan secara rutin, akan memunculkan otomatisasi penyusunan gerak yang logis artinya gerak yang enak dilihat, gerak yang indah, gerak yang penuh daya pikat yang artistic, dan gerak yang berjiwa. Dari hasil tersebut maka siswa akan mendapatkan hasil yang baik yang menuju kearah kreatif.

Gambar 2. Proses olah tubuh dalam membantu kreativitas bagi siswa

E. PENUTUP

Modul adalah salah satu bentuk kemudahan bagi siswa dalam membantu proses belajar mengajar. Dari Modul tersebut secara tidak sengaja terjadi interaksi dalam pembelajaran. Siswa yang aktif akan menjadikan modul sebagai pijakan belajar yang lebih detail. Siswa akan lebih mudah menguasai materi pelajaran apabila modul tersedia sebagai bahan untuk di pelajari

Demikian juga modul praktik produktif olah tubuh, perlu untuk ditampilkan dengan tidak sekedar menyampaikan sesuai dengan kurikulum yang ada tetapi harus memberikan inspirasi siswa, sehingga siswa memiliki sikap keingintahuan yang lebih mandalam dan semakin kreatif dalam mengembangkan materi pelajaran terutama di bidang produktif yang terkait dengan olah tubuh.

Modul harus terus dikembangkan dan diperbaiki dalam rangka menyesuaikan keadaan teknologi dan kemajuan jaman yang tidak terbatas. Olah karenanya guru sebagai pengampu harus terus belajar agar tercapai tujuan pendidikan nasional yang berwatak kearifan lokal tetapi dapat diterima di kancah internasional.

Pengampu harus selalu melakukan mencari metode baru untuk dapat menarik minat siswa dan menyadari bahwa belajar olah tubuh adalah bagian yang penting dan harus dilakukan agar mendapatkan kemampuan tubuh yang maksimal. Olah tubuh tidak sekedar meningkatkan tenaga tubuh menjadi prima tetapi akan memberikan kemampuan untuk mematut tubuh dalam menemukan gerak artistik. Bahkan akan menemukan jati diri atau identitas atau gaya gerak yang akan ditampilkan.

Selanjutnya semoga modul yang kami buat benar-benar sampai kepada sasaran dan memberikan pelajaran berharga dan dapat membantu menyiapakan kemampuan tubuh penari.

DAFTAR PUSTAKA

Ami. R, 1998, Olah Tubuh Sebagai Upaya Meningkatkan Kekuatan, Kesehatan, Kelenturan dan Kebugaran Tubuh, Jakarta, PT. Bangkit Daya Insana.

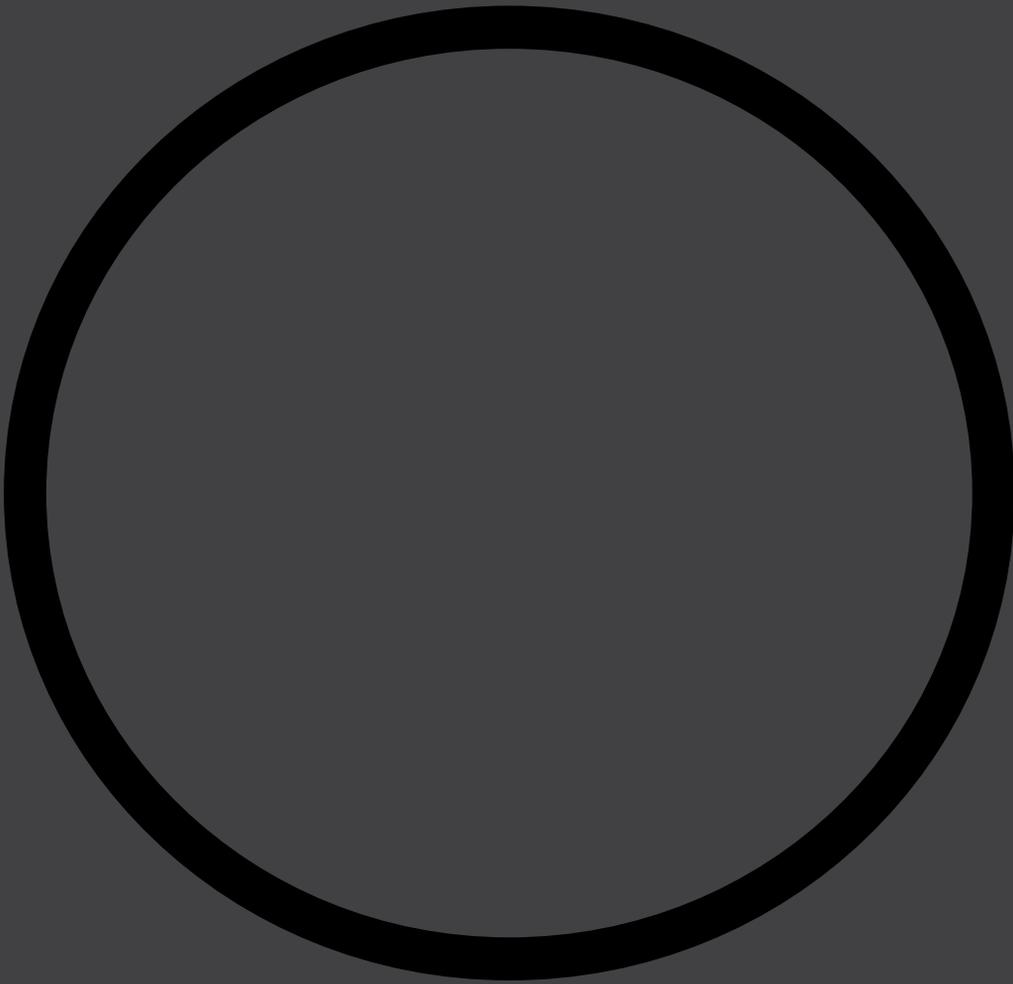
Irianto, Djoko Pekik, 2004, Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan, Yogyakarta, Andi Offset

Murgianto, Sal (1983) Koreogradi : Pengetahuan Dasar Komposisi Tari, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Said, Hasnan (1978). Erobika (Kegiatan Sehari-hari demi hidup sehat), Jakarta, PN. Balai Pustaka.

Supriyanto, B. Mathias (1992),PRANATAYA : Olah Nafas Dalam tari, Surakarta : STSI Surakarta.

NARASUMBER

1. Anter Asmorotedjo, S-1 ISI Yogyakarta, Beberapa kali mendapat penghargaan baik sebagai penari, piñata tari, piñata rias dan busana. Pendukung penari Miroto, Retno Maruti dan Sardhono W. Kusumo. Selama 15 bulan menjadi pelatih tari di KBRI Moscow – Rusia, Melawat ke Eropa, Amerika, Afrika dan Asia. 2013 desember selama 2 Minggu melawat ke Portugal, 2014 Februari bersama Bimo Wihatmoko, workshop ke Singapura. E-mail :anterast@yahoo.com
2. Dwi Windarti Lahir 12 Oktober 1982. Lulus SMKI Jurusan Seni Teater tahun 2008, Lulus ISI Surakarta Jurusan Seni Tari tahun 2008. Beberapa kali mendapatkan hibah seni dari Yayasan Kalola.Tahun 2013 kembali mendapatkan hibah yayasan kelola dengan judul karya Mencari Harmoni. Mengikuti pentas baik didalam maupun luar negeri bersama Miroto dan Eko Supriyanto serta penata tari tingkat nasional maupun internasional. Blog www.windartidance.blogspot.com.
3. Putut Budi Santosa, lulus SMKI Jogja tahun 1992, melanjutkan ke IKJ dan sebagai instruktur Body Movemen dan Spiritual di Jakarta,serta aktif menajadi penari dan penata tari baik di dalam maupun di luar negeri
4. Setyastuti, lebih akrab disapa Uti, Staf Pengajar ISI Yogyakarta , lulus Pascasarjana ISI tahun 2002. Beberapa kali pentas di dalam maupun di luar negeri dan sebagai narasumber workshop di Amerika maupun di Jepang. E-mail :utidance@yahoo.com
5. Sri Susilowati, M.FA, Lahir 16 September 1964. Alumni ISI Yogyakarta jurusan komposisi tari, Lulus tahun 1990, kemudian aktif di bengkel teater Rendra. Melanjutkan S-2 di UCLA, Amerika Serikat jurusan choreography and performance lulus tahun 2003. Sekarang aktif menjadi penari dan penata tari baik tradisi maupun kontemporer di tingkat internasional, dan menjadi pengajar aktif di Santa Monica College California sejak tahun 2008. E-mail :swisusi@gmail.com
6. Tri Iriato, Lulus dari ISI Yogyakarta tahun 1989, kemudian aktif di Dinas Pariwisata Bantul dan aktif sebagai penari dan penata tari di Ramayana, Prambanan. Tahun 2003 melawat ke India, Beberapakali menjadi instruktur duta seni DIY, Festival Sendratari DIY dan memenangkan festival tari tradisi tingkat nasional. Sekarang aktif membina kesenian rakyat dan seni tradisi yayasan Puspowarno. Kontak 081328739336

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT PEMBINAAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
2013